

زبان مشترک بورس و استارت‌آپ‌ها

دومین همایش یلانی کارآفرینان استارت‌آپی ایران در محل همایش‌های بین‌المللی دانشگاه شهید بهشتی با حضور بنیان‌گذاران استارت‌آپی بزرگ ایرانی، استارت‌آپ‌ها در شرف تأسیس، فعالان حوزه کارآفرینی و صاحبان ایده برگزار شد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی فرابورس ایران، در این همایش مهم‌ترین مسائل، چالش‌ها و راهکارهای پیش روی اکوسیستم استارت‌آپی در قالب چهار پیل یا عنوان‌های ارائه گزارش اکوسیستم و معرفی ترندهای استارت‌آپی، ارزش‌آفرینان، ایمپدینسی، مهاجرت معکوس، انتقال تجربه، سیلوگون ولی و سرمایه‌گذاری خطرپذیر(VC) استارت‌آپی در سال ۱۳۹۰ مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

در آغاز این همایش معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری با اشاره به توسعه اکوسیستم استارت‌آپی در سال‌های اخیر، حمایت از این فضا را وظیفه همه دانست و اضافه کرد که نتیجه این رخداد در نهایت به رشد اقتصاد ملی منجر خواهد شد اگر چه لازمه این توسعه آن است که استارت‌آپ‌ها هم از اختلاف‌بیریزند.

سورنا ستاری با اشاره به بروز برخی اختلاف‌ها در میان خود استارت‌آپی‌ها گفت: باید استارت‌آپ‌ها اتحاد داخلی را حفظ کنند و بر یاد همديگر شکل ایجاد نکنند؛ چراکه این عدم اتحاد در نهایت به ضرر خود آنها تمام شد.

ستاری در بخش دیگری از سخنان خود بر ورود بخش خصوصی به حوزه استارت‌آپ‌ها تأکید کرد و افزود: در زمینه استارت‌آپی انحصار ایجاد شده و اولادپریم یا ورود بهتر بخش خصوصی این انحصار شکسته شود.

در بخش دیگری از این همایش پیل «سرمایه‌گذاری خطرپذیر» با حضور امیر هاشمی مدیرعامل فرابورس ایران، سعید رحمانی مدیرعامل فرابورس محمود رضا خواجه‌نصیری مدیرعامل تأمین سرمایه تمدن، رضا خواجه‌نصیری رئیس انجمن VC ایران و اکبر هاشمی به عنوان دبیر پیل و با محوریت مباحثی همچون رفتار و فرهنگ سرمایه‌گذاران، شفافیت استارت‌آپ‌ها و آینده سرمایه‌گذاری در استارت‌آپ‌های ایرانی پرداخته شد.

مدیرعامل فرابورس ایران در این پیل به تشریح وضع اکوسیستم استارت‌آپی در فرابورس ایران پرداخت و شفافیت را از ایده صورت‌های مالی و رعایت حاکمیت شرکی را دو مولفه کلان‌ر در پذیرش شرکت‌های استارت‌آپی در فرابورس بیان کرد. امیر هاشمی تأکید کرد که در حال حاضر بسیاری از استارت‌آپ‌ها صورت‌های مالی حسابرسی شده ندارند و اصول حاکمیت شرکی را مراعات نمی‌کنند؛ این دو مشکل باید برطرف شود تا ورود و استارت‌آپ‌ها به بازار سرمایه تسهیل شود؛ چراکه سرمایه‌گذاران انتظار دارند از وضع مالی شرکت به صورت دقیق آگاه باشند از این رو حتی اگر شرکت زیان‌ده باشد باید این موضوع را به طور شفاف اعلام کند.

هاشمی در مورد تعداد استارت‌آپ‌ها و شرکت‌های دانش‌بنیان در فرابورس گفت: در حال حاضر ۲۶۰ شرکت دانش‌بنیان و استارت‌آپ از طریق معاونت علمی ریاست جمهوری به ما معرفی شده‌اند که اکثر این شرکت‌ها صورت‌های مالی حسابرسی شده ندارند و این شرکت‌ها در شرف تهیه صورت‌های مالی حسابرسی شده هستند. وی با اشاره به اینکه بازار سرمایه در حال حاضر زیرساخت مناسبی برای استارت‌آپ‌ها در حوزه حقوق و مقررات دارد، افزود: این در حالی است که بیش از ۹۱ ارتباط بین بازار سرمایه و استارت‌آپ‌ها میهم بود و با راه‌اندازی بازار دارایی فکری و آغاز به کار تابلو دانش‌بنیان بازار SME پیوند بین این دو شکل گرفت و در حال ادامه است.

هاشمی از معامله پتنت هم در بازار دارایی فکری فرابورس خبر داد و گفت: در حال حاضر روی پتنت استارت‌آپ‌ها سرمایه‌گذاری می‌شود؛ یعنی قبل از اینکه محصولی تولید شده باشد که این موضوع خیلی از کشورها را متعجب می‌کند که ما در بازار سرمایه علاوه بر اوراق مشارکت و سهام شرکت‌ها، پتنت هم معامله می‌کنیم و تا کنون پنج میلیارد تومان اختراع و طرح صنعتی معامله شده است. از سوی دیگر یک کارشناس بازار سرمایه درباره ابلاخ دستورالعمل جدید سازمان بورس مبنی بر حذف پیش بینی سود توسط شرکت‌ها گفت: این دستورالعمل می‌تواند به صورت بازار سرمایه شده و نقش تحلیل‌گران شرکت‌های مشاور سرمایه‌گذاری و صندوق‌های سرمایه‌گذاری را تقویت کند. این کارشناس بازار سرمایه گفت: رشد اخیر شاخص بورس بیشتر در گروه های صادرات محور که با نرخ دلار ارتباط نزدیکی دارند، رخ داده است.

به گزارش ایرنا، شاخص‌ص بورس در ماه های اخیر با سرعت، روند صعودی را دنبال کرده است به طوری که از کانال ۸۵ هزار واحد در پایان شهریور ماه در روز گذشته به کانال ۹۷ هزار وارد شد که در طول تاریخ ۵۰هفته فعالیت بورس، بی سالبه بود. درباره علت رشد شاخص عوامل مختلفی بیان می شود که از مهم ترین آنها می توان به رشد قیمت نفت، افزایش قیمت فلزات اساسی در بازارهای جهانی و افزایش نرخ دلار در داخل کشور براد.

<div><div> </div>Notice of invitation of the Ordinary General Meeting of Shareholders held Extraordinarily of CMA CGP Pars Co. registered under No. 502335 and national identification No. 1400649787</div>
<div><div> </div>Shareholders of CMA CGP Pars Co. are hereby invited to attend the general meeting of the shareholders held extraordinarily to be held at 10:00 AM on Tuesday 16 January 2018 at the company's head office located at 7th Floor, No. 19, Alvand St., Argentina Sq. Tehran.</div>
<div><div> </div>The agenda of the session:</div>
<div><div> </div>1. Appointment of Company's statutory auditors.</div>
<div><div> </div>2. Election of company's newspaper of general circulation</div>
<div><div> </div>3. Any other matter within the competency of the Ordinary General Meeting of Shareholders</div>
<div><div> </div>Chairman of the Board of Directors</div>

<div><div> </div>آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده سهامداران</div>
<div><div> </div>تبت شده به شمار ۵۰۲۳۳۵ و شماره نشانه ملی ۱۴۰۰۶۴۰۹۷۸۷</div>
<div><div> </div>بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت سی امی پارس دعوت می‌شود جهت حضور در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده که رأس ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز شنبه ۲۶ دی ماه ۱۳۹۶ در محل شرکت به نشانی تهران، میدان آزادتن، خیابان آوند، پلاک ۱۹، طبقه ۷ تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.</div>
<div><div> </div>دستور جلسه:</div>
<div><div> </div>۱. انتخاب بازرسان قانونی شرکت</div>
<div><div> </div>۲. انتخاب روزنامه کثیرالانتشار</div>
<div><div> </div>۳. سایر مواردی که رسیدگی به آنها در صلاحیت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده می‌باشد.</div>
<div><div> </div>وبسایت مدیریت‌ه شرکت سی امی پارس (سهمای خاص)</div>

انتشار گزارش پور تقوی یک ماهه

ارزش بازار شرکت گروه پتروشیمی سرمایه گذاری ایرانیان در دوره یک ماهه منتهی به ۳۰ آذر ۹۶ معادل ۲۱۲ میلیارد و ۲۹۸ میلیون ریال افزایش یافت.

گروه پتروشیمی سرمایه گذاری ایرانیان صورت وضع پورتفوی یک ماهه منتهی به ۳۰ آذر ۹۶ را حسابرسی ننشده و با سرمایه ۷۰ هزار میلیارد ریال منتشر کرد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی بازار سرمایه(سنا)، شرکت گروه پتروشیمی سرمایه گذاری ایرانیان با انتشار عملکرد یک ماهه گذشته خود اعلام کرد در ابتدای دوره یاد شده تعدادی از سهام چند شرکت بورسی را

معاون نظارت‌ر بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، دستورالعمل جدید توقف و بازگشایی پذیرش اوراق بهادار در بورس تهران را در مرحله‌ای دست‌و و گشت: در روپسه جدید، هرگونه تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مشمول برخوردهای انضباطی شدیدتر خواهد بود.

معاون نظارت‌ر بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، گفت: متعاقب اصلاحات صورت گرفته در دستورالعمل اجرایی افشای اطلاعات، پذیرش اوراق بهادار در بورس تهران از آمادگی کامل این نهاد ناظر برای عملیاتی کردن دستورالعمل جدید توقف و بازگشایی نمادهای و چند مرحله‌ای دیگر خبر داد.

حسن امیری در گفتگو با پایگاه اطلاع‌رسانی بازار سرمایه (سنا)، گفت: ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، در رویه جدید، هرگونه تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مشمول برخوردهای انضباطی شدیدتر خواهد بود.

وی اظهار داشت: همچنین طول دوره توقف‌ها کوتاه و تعداد آن افزایش پیدا کرده و از سوی دیگر تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مستلزم برخوردهای انضباطی شدیدتر از گذشته شده و مراتب به اطلاع سرمایه‌گذاران می‌رسد. عضو هیات مدیره سازمان بورس ادامه داد: به این ترتیب، توجه به صورت‌های مالی و گزارش های میان دوره‌ای و آمارهای تولید و فروش ماهانه و گزارش تجزیه و تحلیل مدیریت ضرورت یافته و سرمایه‌گذاران بالغ‌تر و باوقه باید درجه تحلیل و توجه به اطلاعات را افزایش دهند.

وی با اشاره به این دستورالعمل جدید گفت: پس از تصویب این دستورالعمل، مدیران سازمان بورس و اوراق بهادار، اجرای آن آغاز شد و بورس تهران، فرابورس ایران شرکت بازار بورس و شرکت فناوری باید زیر ساخت های مورد نیاز برای اجرای دستورالعمل‌های جدید را در اندازی می‌کنند. از سوی دیگر، بنا‌توجه به افزایش سطح نظارتی بورس و فرابورس تجهیز و آموزش نیروی انسانی و همچنین تفکیک وظایف بین بورس‌ها و سازمان انجسام و اکنون آماده عملیاتی کردن دستورالعمل‌هاست.

<div><div> </div>آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده</div>
<div><div> </div>تبت شده به شمار ۵۰۲۳۳۵ و شماره نشانه ملی ۱۴۰۰۶۴۰۹۷۸۷</div>
<div><div> </div>بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت سی امی پارس دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول که رأس ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز جمعه مورخ ۱۳/۰۲/۹۶ در محل دفتر مرکزی شرکت به آدرس تهران، خیابان خاتم‌الاسلامی، پلاک۲۵، طبقه ۷، واحد۲، تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.</div>
<div><div> </div>دستور جلسه: ۱. تصویب هیات مدیره جدید ۲. تصویب آگهی هات‌مدیر به شرکت توسعه ارتباطات رایان تدبیر (سهمای خاص) ۳. هیئت مدیره</div>

<div><div> </div>آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده</div>
<div><div> </div>تبت شده به شمار ۵۰۲۳۳۵ و شماره نشانه ملی ۱۴۰۰۶۴۰۹۷۸۷</div>
<div><div> </div>بدین‌وسیله از کلیه سهامداران شرکت سی امی پارس دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده که رأس ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳/۰۲/۹۶ در محل دفتر مرکزی شرکت به آدرس تهران، خیابان خاتم‌الاسلامی، پلاک۲۵، طبقه ۷، واحد۲، تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.</div>
<div><div> </div>دستور جلسه: ۱. تصویب هیات مدیره جدید ۲. تصویب آگهی هات‌مدیر به شرکت توسعه ارتباطات رایان تدبیر (سهمای خاص) ۳. هیئت مدیره</div>

امیری درمركز اصلاحات انجام شده را به بخش دستورالعمل اجرایی افشای اطلاعات، دستورالعمل پذیرش اوراق بهادار در بورس تهران و فرابورس ایران و دستورالعمل نحوه انجام معاملات در بورس و فرابورس یادداشت. او گفت: ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، در رویه جدید، هرگونه تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مشمول برخوردهای انضباطی شدیدتر خواهد بود.

معاون نظارت‌ر بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، گفت: متعاقب اصلاحات صورت گرفته در دستورالعمل اجرایی افشای اطلاعات، پذیرش اوراق بهادار در بورس تهران از آمادگی کامل این نهاد ناظر برای عملیاتی کردن دستورالعمل جدید توقف و بازگشایی نمادهای و چند مرحله‌ای دیگر خبر داد.



امیری در باره اصلاحات صورت گرفته در دستورالعمل پذیرش اوراق بهادار در بورس تهران و فرابورس ایران گفت: اصلاحات صورت گرفته در دستورالعمل پذیرش اوراق بهادار در بورس تهران و فرابورس ایران، به این جهت تصویب شد که ناشران برای سال مالی یاد خود اطلاعات پیش بینی وظایف نظارتی بورس‌ها را در صورتیکه درمناطق اصلاحات اعمال نشده چنانچه ناشر، الزامات دستورالعمل پذیرش را رعایت نکنند، باید موارد تعیین شده در دستورالعمل افشا اقدام به افشای اطلاعات مدنظر نکتند یا اینکه عملکرد شرکت طی دو سال منجر به زیان شده باشد، بورس و فرابورس موظف اند ضمن اطلاع به عموم، نماد معاملاتی ناشر را وارد فرایند تعلیق کنند. امیری توضیح داد: فرایند تعلیق به دیگری که در دستورالعمل افشاصورت تغییر ساده یعنی نماد معاملاتی ناشر یا در باره موارد مربوط به الزامات

<div><div> </div>آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده</div>
<div><div> </div>تبت شده به شمار ۵۰۲۳۳۵ و شماره نشانه ملی ۱۴۰۰۶۴۰۹۷۸۷</div>
<div><div> </div>بدین‌وسیله از کلیه سهامداران شرکت سی امی پارس دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده که رأس ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳/۰۲/۹۶ در محل دفتر مرکزی شرکت به آدرس تهران، خیابان خاتم‌الاسلامی، پلاک۲۵، طبقه ۷، واحد۲، تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.</div>
<div><div> </div>دستور جلسه: ۱. تصویب هیات مدیره جدید ۲. تصویب آگهی هات‌مدیر به شرکت توسعه ارتباطات رایان تدبیر (سهمای خاص) ۳. هیئت مدیره</div>

<div><div> </div>آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده</div>
<div><div> </div>تبت شده به شمار ۵۰۲۳۳۵ و شماره نشانه ملی ۱۴۰۰۶۴۰۹۷۸۷</div>
<div><div> </div>بدین‌وسیله از کلیه سهامداران شرکت سی امی پارس دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده که رأس ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳/۰۲/۹۶ در محل دفتر مرکزی شرکت به آدرس تهران، خیابان خاتم‌الاسلامی، پلاک۲۵، طبقه ۷، واحد۲، تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.</div>
<div><div> </div>دستور جلسه: ۱. تصویب هیات مدیره جدید ۲. تصویب آگهی هات‌مدیر به شرکت توسعه ارتباطات رایان تدبیر (سهمای خاص) ۳. هیئت مدیره</div>

درج علامت تحت احتیاط کنار آن در صورتیکه ناشر در مهلت ارائه شده توسط بورس یا فرابورس اقدامات اصلاحی را انجام دهد از شمول آن خارج می‌شود: در غیر این صورت نماد معاملاتی ناشر تعلیق و وارد فرایند تعلیق پذیرش می‌شود.

معاون نظارت‌ر بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، گفت: ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، در رویه جدید، هرگونه تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مشمول برخوردهای انضباطی شدیدتر خواهد بود.

معاون نظارت‌ر بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، گفت: ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، در رویه جدید، هرگونه تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مشمول برخوردهای انضباطی شدیدتر خواهد بود.

معاون نظارت‌ر بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، گفت: ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، در رویه جدید، هرگونه تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مشمول برخوردهای انضباطی شدیدتر خواهد بود.

امیری افزود: بر اساس این دیدگاه، در این دستورالعمل پذیرش اوراق بهادار اصلاح شده و همچنین دستورالعمل معاملات با دو واژه کلیدی "توقف" و "تعلیق" روبرو خواهیم بود که "توقف" به عنوان جلوگیری از انجام معاملات نماد به مدت پنج روز کاری (نه تعلیق) و به عنوان جلوگیری از انجام معاملات نماد به مدت بیشتر از پنج روز کاری تعریف شده و در صورت اعمالی بعدا با محدودیت دامنه نوسان بازگشایی می‌شود البته معیار فوق برای شرکت‌هایی مندرج در بازار پایه معادل ۴۰ خواهد بود. وی ادامه داد: چنانچه قیمت سهام شرکت ۱۵ درصد بیش از ۱۰۰ درصد نوسان کند، نماد متوقف و ناشر باید گزارشات اطلاع‌رسانی بر گزار کند؛ آنگاه نماد در سامانه کدال خبر داد.

<div><div> </div>آگهی انحلال انجمن صنفی کار فرمای ملات خشک و آماده</div>
<div><div> </div>با توجه به پایان فعالیت انجمن فوق الذکر در تاریخ ۱۵/۰۵/۹۵ و بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت سی امی پارس دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده که رأس ساعت ۱۰:۰۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۳/۰۲/۹۶ در محل دفتر مرکزی شرکت به آدرس تهران، خیابان خاتم‌الاسلامی، پلاک۲۵، طبقه ۷، واحد۲، تشکیل می‌گردد، حضور بهم رسانند.</div>
<div><div> </div>دستور جلسه: ۱. تصویب هیات مدیره جدید ۲. تصویب آگهی هات‌مدیر به شرکت توسعه ارتباطات رایان تدبیر (سهمای خاص) ۳. هیئت مدیره</div>

<div><div> </div>آگهی تغییرات شرکت آتو آر نوید اوریوم سهمای خاص</div>
<div><div> </div>به‌شمار ثبت ۸۲۲۹ و شماره ملی ۱۰۲۲۰۱۲۴۵۹۸</div>
<div><div> </div>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۹/۱۴/۱۳۹۶ تصویب ذیل اتخاذ شد: ۱-توزاننامه و عملیات مالی سال ۹۵ تصویب گردید. ۲-آقایان محمدرضا مهدی‌زاده بی‌سفر کدملی ۲۷۵۱۱۳۳۵۲۲ احسان حسینی‌زاده بی‌سفر کدملی ۲۷۵۵۶۶۷۱۱، خانم فاطمه مهدی‌زاده حسینی کدملی ۱۷۰۹۳۵۹۴۴ به عنوان اعضای اصلی هیئت‌مدیره به‌مدت دو سال تعیین و انتخاب شدند. ۳-موسسه حسابرسی آرمان اندیش آگاه به‌شمار ثبت ۵۵۷۲۷ شناسه ملی ۱۰۰۲۷۰۲۹۰۱۱ و بعنوان بازرس اصلی و خاتم سمیه دورویی بابل‌لو کدملی ۲۷۵۳۴۴۴۴۹۵ بعنوان بازرس علی‌البدل شرکت به‌مدت یکسال انتخاب شدند. ۴-روزنامه انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، تصویب توزاننامه و صورت‌های مالی، انتخاب بازرس، انتخاب دبیران انتخاب شد. ۵-توسط متقاضی در سوابق اکثریتیک شخصیت حقوقی مروف تبت در به پایگاه آگهی سازمان ثبت ثبت قابل دسترسی می‌باشد.</div>
<div><div> </div>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان غربی اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری اوریوم</div>

<div><div> </div>آگهی تغییرات شرکت آتو آر نوید اوریوم سهمای خاص</div>
<div><div> </div>به‌شمار ثبت ۸۲۲۹ و شماره ملی ۱۰۲۲۰۱۲۴۵۹۸</div>
<div><div> </div>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۹/۱۴/۱۳۹۶ تصویب ذیل اتخاذ شد: ۱-توزاننامه و عملیات مالی سال ۹۵ تصویب گردید. ۲-آقایان محمدرضا مهدی‌زاده بی‌سفر کدملی ۲۷۵۱۱۳۳۵۲۲ احسان حسینی‌زاده بی‌سفر کدملی ۲۷۵۵۶۶۷۱۱، خانم فاطمه مهدی‌زاده حسینی کدملی ۱۷۰۹۳۵۹۴۴ به عنوان اعضای اصلی هیئت‌مدیره به‌مدت دو سال تعیین و انتخاب شدند. ۳-موسسه حسابرسی آرمان اندیش آگاه به‌شمار ثبت ۵۵۷۲۷ شناسه ملی ۱۰۰۲۷۰۲۹۰۱۱ و بعنوان بازرس اصلی و خاتم سمیه دورویی بابل‌لو کدملی ۲۷۵۳۴۴۴۴۹۵ بعنوان بازرس علی‌البدل شرکت به‌مدت یکسال انتخاب شدند. ۴-روزنامه انتخاب روزنامه کثیرالانتشار، تصویب توزاننامه و صورت‌های مالی، انتخاب بازرس، انتخاب دبیران انتخاب شد. ۵-توسط متقاضی در سوابق اکثریتیک شخصیت حقوقی مروف تبت در به پایگاه آگهی سازمان ثبت ثبت قابل دسترسی می‌باشد.</div>
<div><div> </div>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان غربی اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری اوریوم</div>

<div><div> </div>آگهی تغییرات شرکت آتو آر نوید اوریوم سهمای خاص</div>
<div><div> </div>به‌شمار ثبت ۲۲۴۶۴۲ و شماره ملی ۱۰۱۰۳۰۹۲۳۲۶</div>
<div><div> </div>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳/۰۲/۱۳۹۶ تصویب ذیل اتخاذ شد: ۱-توزاننامه و حساب سود و زیان سال ۱۳۹۵ تصویب گردید. ۲-روزنامه انتخاب اطلاعات بخش‌های مالی شرکت انتخاب شد. ۳-موسسه حسابرسی آرمان همکاران شناسه ملی ۱۰۰۲۷۰۲۹۰۱۱ و بعنوان بازرس اصلی و خاتم سمیه دورویی بابل‌لو کدملی ۲۷۵۳۴۴۴۴۹۵ بعنوان بازرس علی‌البدل شرکت به‌مدت یکسال انتخاب شدند. ۴-روزنامه انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شد. ۵-توسط متقاضی در سوابق اکثریتیک شخصیت حقوقی مروف تبت در به پایگاه آگهی سازمان ثبت ثبت قابل دسترسی می‌باشد.</div>
<div><div> </div>اداره کل ثبت اسناد و املاک استان آذربایجان غربی اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۳۹۲۴)</div>

<div><div> </div>آگهی تغییرات شرکت آتو آر نوید اوریوم سهمای خاص</div>
<div><div> </div>به‌شمار ثبت ۲۲۴۶۴۲ و شماره ملی ۱۰۱۰۳۰۹۲۳۲۶</div>
<div><div> </div>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳/۰۲/۱۳۹۶ تصویب ذیل اتخاذ شد: ۱-توزاننامه و حساب سود و زیان سال ۱۳۹۵ تصویب گردید. ۲-روزنامه انتخاب اطلاعات بخش‌های مالی شرکت انتخاب شد. ۳-موسسه حسابرسی آرمان همکاران شناسه ملی ۱۰۰۲۷۰۲۹۰۱۱ و بعنوان بازرس اصلی و خاتم سمیه دورویی بابل‌لو کدملی ۲۷۵۳۴۴۴۴۹۵ بعنوان بازرس علی‌البدل شرکت به‌مدت یکسال انتخاب شدند. ۴-روزنامه انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شد. ۵-توسط متقاضی در سوابق اکثریتیک شخصیت حقوقی مروف تبت در به پایگاه آگهی سازمان ثبت ثبت قابل دسترسی می‌باشد.</div>
<div><div> </div>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۳۹۲۴)</div>

<div><div> </div>آگهی تغییرات شرکت آتو آر نوید اوریوم سهمای خاص</div>
<div><div> </div>به‌شمار ثبت ۲۲۴۶۴۲ و شماره ملی ۱۰۱۰۳۰۹۲۳۲۶</div>
<div><div> </div>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳/۰۲/۱۳۹۶ تصویب ذیل اتخاذ شد: ۱-توزاننامه و حساب سود و زیان سال ۱۳۹۵ تصویب گردید. ۲-روزنامه انتخاب اطلاعات بخش‌های مالی شرکت انتخاب شد. ۳-موسسه حسابرسی آرمان همکاران شناسه ملی ۱۰۰۲۷۰۲۹۰۱۱ و بعنوان بازرس اصلی و خاتم سمیه دورویی بابل‌لو کدملی ۲۷۵۳۴۴۴۴۹۵ بعنوان بازرس علی‌البدل شرکت به‌مدت یکسال انتخاب شدند. ۴-روزنامه انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شد. ۵-توسط متقاضی در سوابق اکثریتیک شخصیت حقوقی مروف تبت در به پایگاه آگهی سازمان ثبت ثبت قابل دسترسی می‌باشد.</div>
<div><div> </div>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۳۹۲۴)</div>

<div><div> </div>آگهی تغییرات شرکت آتو آر نوید اوریوم سهمای خاص</div>
<div><div> </div>به‌شمار ثبت ۲۲۴۶۴۲ و شماره ملی ۱۰۱۰۳۰۹۲۳۲۶</div>
<div><div> </div>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳/۰۲/۱۳۹۶ تصویب ذیل اتخاذ شد: ۱-توزاننامه و حساب سود و زیان سال ۱۳۹۵ تصویب گردید. ۲-روزنامه انتخاب اطلاعات بخش‌های مالی شرکت انتخاب شد. ۳-موسسه حسابرسی آرمان همکاران شناسه ملی ۱۰۰۲۷۰۲۹۰۱۱ و بعنوان بازرس اصلی و خاتم سمیه دورویی بابل‌لو کدملی ۲۷۵۳۴۴۴۴۹۵ بعنوان بازرس علی‌البدل شرکت به‌مدت یکسال انتخاب شدند. ۴-روزنامه انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شد. ۵-توسط متقاضی در سوابق اکثریتیک شخصیت حقوقی مروف تبت در به پایگاه آگهی سازمان ثبت ثبت قابل دسترسی می‌باشد.</div>
<div><div> </div>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۳۹۲۴)</div>

<div><div> </div>آگهی تغییرات شرکت آتو آر نوید اوریوم سهمای خاص</div>
<div><div> </div>به‌شمار ثبت ۲۲۴۶۴۲ و شماره ملی ۱۰۱۰۳۰۹۲۳۲۶</div>
<div><div> </div>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳/۰۲/۱۳۹۶ تصویب ذیل اتخاذ شد: ۱-توزاننامه و حساب سود و زیان سال ۱۳۹۵ تصویب گردید. ۲-روزنامه انتخاب اطلاعات بخش‌های مالی شرکت انتخاب شد. ۳-موسسه حسابرسی آرمان همکاران شناسه ملی ۱۰۰۲۷۰۲۹۰۱۱ و بعنوان بازرس اصلی و خاتم سمیه دورویی بابل‌لو کدملی ۲۷۵۳۴۴۴۴۹۵ بعنوان بازرس علی‌البدل شرکت به‌مدت یکسال انتخاب شدند. ۴-روزنامه انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شد. ۵-توسط متقاضی در سوابق اکثریتیک شخصیت حقوقی مروف تبت در به پایگاه آگهی سازمان ثبت ثبت قابل دسترسی می‌باشد.</div>
<div><div> </div>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۳۹۲۴)</div>

<div><div> </div>آگهی تغییرات شرکت آتو آر نوید اوریوم سهمای خاص</div>
<div><div> </div>به‌شمار ثبت ۲۲۴۶۴۲ و شماره ملی ۱۰۱۰۳۰۹۲۳۲۶</div>
<div><div> </div>به استناد صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده مورخ ۱۳/۰۲/۱۳۹۶ تصویب ذیل اتخاذ شد: ۱-توزاننامه و حساب سود و زیان سال ۱۳۹۵ تصویب گردید. ۲-روزنامه انتخاب اطلاعات بخش‌های مالی شرکت انتخاب شد. ۳-موسسه حسابرسی آرمان همکاران شناسه ملی ۱۰۰۲۷۰۲۹۰۱۱ و بعنوان بازرس اصلی و خاتم سمیه دورویی بابل‌لو کدملی ۲۷۵۳۴۴۴۴۹۵ بعنوان بازرس علی‌البدل شرکت به‌مدت یکسال انتخاب شدند. ۴-روزنامه انتخاب روزنامه کثیرالانتشار انتخاب شد. ۵-توسط متقاضی در سوابق اکثریتیک شخصیت حقوقی مروف تبت در به پایگاه آگهی سازمان ثبت ثبت قابل دسترسی می‌باشد.</div>
<div><div> </div>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری تهران (۱۳۹۲۴)</div>

اقتصادی



افزایش ۲۱میلیارد ریالی ارزش بازار

معادل ۵۰ میلیارد و ۷۲۱ میلیون ریال کاهش یافت و در پایان دوره به مبلغ یک هزار و ۸۵۹ میلیارد و ۲۷۵ میلیون ریال رسید در حالی که ارزش بازار این شرکت طسی این دوره معادل ۲۱ میلیارد و ۸۵ میلیون ریال افزایش یافت و در پایان دوره معادل یک هزار و ۵۶۲ میلیارد و ۸۰۹ میلیون ریال محاسبه شد. بر اساس این گزارش، "ویبوسی" در ماه گذشته تعدادی از سهام چند شرکت بورسی را در بهای تمام‌شده ۷۵ میلیارد و ۵۷۴ میلیون ریال و مبلغ ۲۷ میلیارد و ۱۵۱ میلیون ریال واگذار و از این بابت معادل یک میلیارد و ۵۷۷ میلیون ریال سود شناسایی کرد.

دستورالعمل جدید توقف و بازگشایی نمادها در فاز اجرایی

معاون نظارت‌ر بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، گفت: ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، در رویه جدید، هرگونه تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مشمول برخوردهای انضباطی شدیدتر خواهد بود.

معاون نظارت‌ر بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، گفت: ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، در رویه جدید، هرگونه تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مشمول برخوردهای انضباطی شدیدتر خواهد بود.

معاون نظارت‌ر بر بورس‌ها و ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، گفت: ناشران سازمان بورس و اوراق بهادار، در رویه جدید، هرگونه تأخیر یا ارائه ندادن اطلاعات از سوی ناشر مشمول برخوردهای انضباطی شدیدتر خواهد بود.

امیری در باره اصلاحات صورت گرفته در دستورالعمل پذیرش اوراق بهادار اصلاح شده و همچنین دستورالعمل معاملات با دو واژه کلیدی "توقف" و "تعلیق" روبرو خواهیم بود که "توقف" به عنوان جلوگیری از انجام معاملات نماد به مدت پنج روز کاری (نه تعلیق) و به عنوان جلوگیری از انجام معاملات نماد به مدت بیشتر از پنج روز کاری تعریف شده و در صورت اعمالی بعدا با محدودیت دامنه نوسان بازگشایی می‌شود البته معیار

پس از ارائه گزارش عملکرد مؤسسهٔ تنظیم و نشر آثار حضرت امام خمینی (ره) توسط قائم مقام مؤسسه و برای تنویر افکار عمومی، همان گونه که وعده داده شده بود، روایط عمومی مؤسسهٔ تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره) اولین قسمت از سلسله گزارش‌ها که مربوط به عملکرد معاونت پژوهشی مؤسسه در حوزه‌های مختلف ازجمله تاریخ شفاهی و محلی، معارف،اجتماعی،طرح‌های تحقیقاتی،دانشنامهٔ امام خمینی (ره)، مجموعه مفاهیم اخلاقی و تبیان‌ها، گردآوری و تدوین و ویرایش آثار امام و پژوهش‌های مرتبط، و…است را تدوین کرده‌است که در ده فصل به شرح زیر ازنظر خوانندگان می‌گردد:

مقدمه:مؤسسهٔ تنظیم و نشر آثار حضرت امام خمینی (ره) که از موراث فرهنگی یادگار امام (مرحوم)حجت‌الاسلام‌والمسلمین حاج سیداحمد آقا خمینی) است، از طول سال‌های گذشته تلاش کرده است تا در کنار نهادها، مراکز علمی و فرهنگی و رسانه‌های متعهد، از پیوند عمیق مردم و به ویژه نسل جوان با آثار و رهنمودهای حضرت امام پاسداری کند.

مؤسسه در راستای اهداف پژوهشی و تحقیقاتی خود با مساعدت از صاحب نظران، اندیشمندان و محققان و به‌دور از هرگونه تگ‌نظری و با مشی آزاداندیشی به تحقیق و پژوهش در زمینهٔ شناسایی، جمع‌آوری، حفظ و احیای آثار علمی حضرت امام، بررسی، تدوین، تحقیق و مستندسازی مبانی فتاوی و دیگر نظریات حضرت امام، تحقیق برروی آثاری که دربارهٔ شخصیت، مبارزات و ابعاد زندگی آن حضرت تهیه و تدوین شده است، ازقبیل خاطرات و مقالات، فراهم‌ساختن فضای مطالعه، تحقیق و ایجاد زمینهٔ تدوین موضوعات از طریق ایجاد آرشیو متمرکز و بانک اطلاعاتی و دایرکردن کتابخانه‌های عمومی و تخصصی برای استفادهٔ پژوهشگران، همکاران و هماهنگی بسا مراکز علمی، فرهنگی با هدف احیا و تحقق منویات و اندیشه‌های حضرت امام،همکاری در برگزاری مجامع علمی و پژوهشی با هدف گسترش اندیشه‌های امام و پاسخگویی به سوالات و شبهات دربارهٔ آثار و اندیشه‌های حضرت امام خمینی (ره)، بنا به توصیهٔ امام خمینی (ره) به فرزند بزرگوارشان، مبنی بر تنظیم و تدوین همهٔ مسائل مربوط به امام خمینی (ره)، که بسا در رسانه‌های گروهی اختلافات و اشتباهاتی رخ دهد، با نظمی و انتشار دهها هزار نسخه از آثار امام و دیگر فعالیت‌های متنوع در عین‌تحشیدن به حضور مؤثر رهنمودها و رفتار و منش حضرت امام در متن جامعهٔ اسلامی و داخل و خارج کشور گام‌های مؤثری بردارد.

فصل اول: گِردآوری، تدوین و ویرایش آثار امام و پژوهش‌های مرتبط:

معاونت پژوهشی با کمک اندیشمندان و صاحب‌نظران نسبت به تهیه و تدوین آثار حضرت امام با توجه به اهداف وجودی مؤسسه و چاپ و نشر تحقیقات مربوط به اندیشه‌های حضرت امام (ره) اقدام کرده‌است که اهم موارد به شرح زیر است:
الف) آثار اسام: آداب نماز، آوای توحید، بافهٔ عشق، ترجمهٔ انجهداد و تقدیر، ترجمهٔ مصباح‌الهدایه، ترجمهٔ شرح دعای سورهٔ قل، ترجمهٔ تحریرالوسیله، (۳جلدی)، تفسیر سورهٔ حمد، تقریرات فلسفهٔ امام (۲جلدی)، جلوه‌های رحمانی، جهاد اکبر یا مبارزه با نفس، حاشیه‌بر بر آثار ماله‌اشم خراسانی، دیوان امام (یک دوم جیبی)، دیوان امام (قطع جیبی)، دیوان امام (پایتویی)، دیوان امام (وزیری)، دیوان امام (با تعلیقات آثار رشاد)، دیوان آفرینش علمیه از دیدگاه امام خمینی (ره)، رسالهٔ توضیح المسائل، رسالهٔ فتاوی‌المعلی (رسالهٔ علمیه)، ره عشق (نامهٔ عرفانی امام به خاتم‌المعالم)، سرالوصه (اشار اسرار معنوی امام)، شرح چهل حدیث، شرح حدیث جنود عقل و جهل، محبفهٔ امام (۲۲جلدی)، مجموعهٔ فتاوی‌های امام‌ها و مستورات، کلمات قصار، پنדהا و حکمت‌ها، محرم راز (اشار عرفانی امام)، منشور روحانیت (پیام امام (۵۰جلدی)، نگارش نوین توضیح‌المسائل امام خمینی، نقطهٔ نظف (اشار عرفانی امام)، وصیت‌نامهٔ سیاسی – الهی (پایتویی)، وعدهٔ غدیر، ولایت فقیه (حکومت اسلامی)، اجازات امام خمینی، مناجات‌نامهٔ اسام، نامه‌های اخلاقی – عرفانی، استغاثات امام (۱۰جلدی).

آثار و تألیفات امام خمینی (ره) به زبان عربی شامل: انوارالهدایه فی التعلیقه علی الکفایه (۲جلدی)، بدایع‌الدُرر فی قاعده النضر، وسیلهٔ النجاه مع تعالین، تحریرالوسیله (۲جلدی)، شرح دعاءالسحر، لمحات الاصول، مصباح‌الهدایه الی الخلافه والولایه، مناهج الوصول (۲جلدی)، الانجهداد و التقلید، الاستصحاب، الفوائد (۵جلدی)، التعادل و الترحیح، التعلیقه علی الایعاد الرضویه، الخلل فی الصلاه، الرسائل العشره، الطلب و الاراده، المکاسب المحرمه (۲جلدی)، المروه اللوقی مع تعالین الامام الخمینی، الطاهر (۲جلدی).

ب) تهیه و آرشیو بیش از ۶۶ هزار فیش موضوعی از آثار امام:
ج) گردآوری، نمایه‌سازی و آرشیو مجموعه مقاله‌های منتشره در نشریات داخل کشور از سال ۱۳۴۰ تاکنون.

حوزه‌ی گِردآوری پایان‌نامه‌های دانشگاهی و (ره) تدوین و چاپ و نشر مجموعه ۲۲جلدی صهیغهٔ امام خمینی (ره):

صهیغهٔ امام (۲۲ جلد) ششمال تمامی بیانات، پیام‌ها، مصاحبه‌ها، احکام، اجازات شرعی و نامه‌های امام عبارت‌اند از: نامه‌های خانوادگی، اجازات‌نامه‌های شرعی، نگارش نامه‌های سیاسی و اجتماعی، احکام و فرامین، پیام‌ها، سخنرانی‌ها، مصاحبه‌ها، گفتگوها.

د) مجموعه ۵۰جلدی موسوعه: این مجموعه با عنوان آثار اسام خمینی (ره) برای یازینی مجدد، یکسان‌سازی، تقویم نص، رفع اشکالات احتمالی، هماهنگ‌سازی و… برپوی همهٔ آثار امام خمینی اثر شده‌است. این کار توسط محققان باتجربهٔ مؤسسه آغاز شد و فعالیت‌های بسیاری در این زمینه به انجام رسید که مهم‌ترین نتوس آن عبارت است از: کتاب‌های اصولی (۷ جلد)، کتاب‌های فقهی (۱۴ جلد)، کتاب‌های فتاوی (۱۰ جلد)، استفتائات (۱۰ جلد)، کتاب‌های اخلاقی، عرفانی و تفسیری (۹ جلد).

ز) تبیان‌ها: تبیان تحقیق، مجموعه آثاری است که در هر مجلد از آن مواضع و رهنمودهای امام خمینی (ره) با استناد به تألیفات ایشان و صهیغهٔ امام دربارهٔ موضوع خاص گردآوری و منتشر شده‌است. این مجموعه در ۲۹ عنوان و ۵۱ جلد تهیه و منتشر شده‌است. نه‌فرآور آن نیز که از قابلیت جستجو برخوردار است تهیه شده‌است.

عناوین این مجموعه عبارت‌اند از: آزادی در اندیشه‌های امام خمینی (ره)، این انقلاب اسلامی، احزاب و گروه‌های سیاسی از دیدگاه امام خمینی، اخلاق و منشاسنی در اندیشهٔ امام خمینی، ارتش از دیدگاه

♦♦♦♦♦
«معاونت پژوهشی با کمک اندیشمندان و صاحب‌نظران نسبت به تهیه و تدوین آثار حضرت امام و چاپ و نشر تحقیقات مربوط به اندیشه‌های حضرت اسام (ره) اقدام کرده‌است که اهم موارد به این شرح است: آثار امام به زبان‌های فارسی و عربی، تهیه و آرشیو بیش از ۶۶ هزار فیش موضوعی از آثار امام، گردآوری، نمایه‌سازی و آرشیو مجموعه مقاله‌های منتشره در نشریات داخل کشور از سال ۱۳۴۰ تاکنون، گردآوری پایان‌نامه‌های دانشگاهی و حوزه‌ی، تدوین و چاپ و نشر مجموعه ۲۲جلدی صهیغهٔ امام خمینی (ره) مجموعه ۵۰جلدی موسوعه، تبیان‌ها و

مجموعه سه جلدی کوثر سیاسی– الهی امام خمینی (ره)» از آغاز سال تاکنون قریب به ۲۰ هزار فرایسر در دورهٔ مربوطه ثبت نام کرده‌اند و تحت آموزش از راه دور قرار گرفته‌اند

♦♦♦♦♦
در دورهٔ آموزش مجازی «وصیت‌نامهٔ سیاسی– الهی امام خمینی (ره)» از آغاز سال تاکنون قریب به ۲۰ هزار فرایسر در دورهٔ مربوطه ثبت نام کرده‌اند و تحت آموزش از راه دور قرار گرفته‌اند

♦♦♦♦♦ گزارش جامع از عملکردمعاونت پژوهشی مؤسسهٔ تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره) ♦♦♦♦♦

امام خمینی، استضعاف و استکبار از دیدگاه امام خمینی، استکبار جهانی و شیطان بزرگ از دیدگاه امام خمینی، اسلام ناب در کلام و پیام امام خمینی، اقتصاد در اندیشهٔ امام خمینی، اقتشار اجتماعی از دیدگاه امام خمینی، امام خمینی، نهادهای انقلاب اسلامی، سعاد و شقاوت در اندیشهٔ امام خمینی، تفاوت‌ها و تشابهات اهداف حکومت دینی با حکومت سکولار، گفتنان صدور انقلاب براساس نظریات امام خمینی و فرکلاف، رضیات در اندیشهٔ امام خمینی، دانشگاه اسلام از دیدگاه امام خمینی، امر به معروف و نهی از منکر.

♦– تهیهٔ محتوای علمی در قالب کتاب، نشریه، نرم‌افزار و… برای زائرین حضرت امام به‌ویژه در ایام بزرگداشت امام خمینی(ره).
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**

امام خمینی، استضعاف و استکبار از دیدگاه امام خمینی، استکبار جهانی و شیطان بزرگ از دیدگاه امام خمینی، اسلام ناب در کلام و پیام امام خمینی، اقتصاد در اندیشهٔ امام خمینی، امام خمینی، نهادهای انقلاب اسلامی، سعاد و شقاوت در اندیشهٔ امام خمینی، تفاوت‌ها و تشابهات اهداف حکومت دینی با حکومت سکولار، گفتنان صدور انقلاب براساس نظریات امام خمینی و فرکلاف، رضیات در اندیشهٔ امام خمینی، دانشگاه اسلام از دیدگاه امام خمینی، امر به معروف و نهی از منکر.
♦– **تهیهٔ محتوای علمی در قالب کتاب، نشریه، نرم‌افزار و… برای زائرین حضرت امام به‌ویژه در ایام بزرگداشت امام خمینی(ره).**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**

امام خمینی، استضعاف و استکبار از دیدگاه امام خمینی، استکبار جهانی و شیطان بزرگ از دیدگاه امام خمینی، اسلام ناب در کلام و پیام امام خمینی، اقتصاد در اندیشهٔ امام خمینی، امام خمینی، نهادهای انقلاب اسلامی، سعاد و شقاوت در اندیشهٔ امام خمینی، تفاوت‌ها و تشابهات اهداف حکومت دینی با حکومت سکولار، گفتنان صدور انقلاب براساس نظریات امام خمینی و فرکلاف، رضیات در اندیشهٔ امام خمینی، دانشگاه اسلام از دیدگاه امام خمینی، امر به معروف و نهی از منکر.

امام خمینی، استضعاف و استکبار از دیدگاه امام خمینی، استکبار جهانی و شیطان بزرگ از دیدگاه امام خمینی، اسلام ناب در کلام و پیام امام خمینی، اقتصاد در اندیشهٔ امام خمینی، امام خمینی، نهادهای انقلاب اسلامی، سعاد و شقاوت در اندیشهٔ امام خمینی، تفاوت‌ها و تشابهات اهداف حکومت دینی با حکومت سکولار، گفتنان صدور انقلاب براساس نظریات امام خمینی و فرکلاف، رضیات در اندیشهٔ امام خمینی، دانشگاه اسلام از دیدگاه امام خمینی، امر به معروف و نهی از منکر.

امام خمینی، استضعاف و استکبار از دیدگاه امام خمینی، استکبار جهانی و شیطان بزرگ از دیدگاه امام خمینی، اسلام ناب در کلام و پیام امام خمینی، اقتصاد در اندیشهٔ امام خمینی، امام خمینی، نهادهای انقلاب اسلامی، سعاد و شقاوت در اندیشهٔ امام خمینی، تفاوت‌ها و تشابهات اهداف حکومت دینی با حکومت سکولار، گفتنان صدور انقلاب براساس نظریات امام خمینی و فرکلاف، رضیات در اندیشهٔ امام خمینی، دانشگاه اسلام از دیدگاه امام خمینی، امر به معروف و نهی از منکر.

امام خمینی، استضعاف و استکبار از دیدگاه امام خمینی، استکبار جهانی و شیطان بزرگ از دیدگاه امام خمینی، اسلام ناب در کلام و پیام امام خمینی، اقتصاد در اندیشهٔ امام خمینی، امام خمینی، نهادهای انقلاب اسلامی، سعاد و شقاوت در اندیشهٔ امام خمینی، تفاوت‌ها و تشابهات اهداف حکومت دینی با حکومت سکولار، گفتنان صدور انقلاب براساس نظریات امام خمینی و فرکلاف، رضیات در اندیشهٔ امام خمینی، دانشگاه اسلام از دیدگاه امام خمینی، امر به معروف و نهی از منکر.
♦– **تهیهٔ محتوای علمی در قالب کتاب، نشریه، نرم‌افزار و… برای زائرین حضرت امام به‌ویژه در ایام بزرگداشت امام خمینی(ره).**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**

امام خمینی، استضعاف و استکبار از دیدگاه امام خمینی، استکبار جهانی و شیطان بزرگ از دیدگاه امام خمینی، اسلام ناب در کلام و پیام امام خمینی، اقتصاد در اندیشهٔ امام خمینی، امام خمینی، نهادهای انقلاب اسلامی، سعاد و شقاوت در اندیشهٔ امام خمینی، تفاوت‌ها و تشابهات اهداف حکومت دینی با حکومت سکولار، گفتنان صدور انقلاب براساس نظریات امام خمینی و فرکلاف، رضیات در اندیشهٔ امام خمینی، دانشگاه اسلام از دیدگاه امام خمینی، امر به معروف و نهی از منکر.
♦– **تهیهٔ محتوای علمی در قالب کتاب، نشریه، نرم‌افزار و… برای زائرین حضرت امام به‌ویژه در ایام بزرگداشت امام خمینی(ره).**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**

امام خمینی، استضعاف و استکبار از دیدگاه امام خمینی، استکبار جهانی و شیطان بزرگ از دیدگاه امام خمینی، اسلام ناب در کلام و پیام امام خمینی، اقتصاد در اندیشهٔ امام خمینی، امام خمینی، نهادهای انقلاب اسلامی، سعاد و شقاوت در اندیشهٔ امام خمینی، تفاوت‌ها و تشابهات اهداف حکومت دینی با حکومت سکولار، گفتنان صدور انقلاب براساس نظریات امام خمینی و فرکلاف، رضیات در اندیشهٔ امام خمینی، دانشگاه اسلام از دیدگاه امام خمینی، امر به معروف و نهی از منکر.
♦– **تهیهٔ محتوای علمی در قالب کتاب، نشریه، نرم‌افزار و… برای زائرین حضرت امام به‌ویژه در ایام بزرگداشت امام خمینی(ره).**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**

امام خمینی، استضعاف و استکبار از دیدگاه امام خمینی، استکبار جهانی و شیطان بزرگ از دیدگاه امام خمینی، اسلام ناب در کلام و پیام امام خمینی، اقتصاد در اندیشهٔ امام خمینی، امام خمینی، نهادهای انقلاب اسلامی، سعاد و شقاوت در اندیشهٔ امام خمینی، تفاوت‌ها و تشابهات اهداف حکومت دینی با حکومت سکولار، گفتنان صدور انقلاب براساس نظریات امام خمینی و فرکلاف، رضیات در اندیشهٔ امام خمینی، دانشگاه اسلام از دیدگاه امام خمینی، امر به معروف و نهی از منکر.
♦– **تهیهٔ محتوای علمی در قالب کتاب، نشریه، نرم‌افزار و… برای زائرین حضرت امام به‌ویژه در ایام بزرگداشت امام خمینی(ره).**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**
♦– **تهیهٔ فهرست موضوعات و عناوین طرح‌های پژوهشی برای دانشجوین و پژوهشگران تحصیلات تکمیلی در حوزهٔ اندیشهٔ امام و انقلاب اسلامی.**



کتابخانه امام خمینی در تهران

گزارش

♦♦♦♦♦
«معاونت پژوهشی با کمک اندیشمندان و صاحب‌نظران نسبت به تهیه و تدوین آثار حضرت امام و چاپ و نشر تحقیقات مربوط به اندیشه‌های حضرت اسام (ره) اقدام کرده‌است که اهم موارد به این شرح است: آثار امام به زبان‌های فارسی و عربی، تهیه و آرشیو بیش از ۶۶ هزار فیش موضوعی از آثار امام، گردآوری، نمایه‌سازی و آرشیو مجموعه مقاله‌های منتشره در نشریات داخل کشور از سال ۱۳۴۰ تاکنون، گردآوری پایان‌نامه‌های دانشگاهی و حوزه‌ی، تدوین و چاپ و نشر مجموعه ۲۲جلدی صهیغهٔ امام خمینی (ره) مجموعه ۵۰جلدی موسوعه، تبیان‌ها و

مجموعه سه جلدی کوثر سیاسی– الهی امام خمینی (ره)» از آغاز سال تاکنون قریب به ۲۰ هزار فرایسر در دورهٔ مربوطه ثبت نام کرده‌اند و تحت آموزش از راه دور قرار گرفته‌اند

♦♦♦♦♦
در دورهٔ آموزش مجازی «وصیت‌نامهٔ سیاسی– الهی امام خمینی (ره)» از آغاز سال تاکنون قریب به ۲۰ هزار فرایسر در دورهٔ مربوطه ثبت نام کرده‌اند و تحت آموزش از راه دور قرار گرفته‌اند

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران



کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

♦♦♦♦♦
«معاونت پژوهشی با کمک اندیشمندان و صاحب‌نظران نسبت به تهیه و تدوین آثار حضرت امام و چاپ و نشر تحقیقات مربوط به اندیشه‌های حضرت اسام (ره) اقدام کرده‌است که اهم موارد به این شرح است: آثار امام به زبان‌های فارسی و عربی، تهیه و آرشیو بیش از ۶۶ هزار فیش موضوعی از آثار امام، گردآوری، نمایه‌سازی و آرشیو مجموعه مقاله‌های منتشره در نشریات داخل کشور از سال ۱۳۴۰ تاکنون، گردآوری پایان‌نامه‌های دانشگاهی و حوزه‌ی، تدوین و چاپ و نشر مجموعه ۲۲جلدی صهیغهٔ امام خمینی (ره) مجموعه ۵۰جلدی موسوعه، تبیان‌ها و

مجموعه سه جلدی کوثر سیاسی– الهی امام خمینی (ره)» از آغاز سال تاکنون قریب به ۲۰ هزار فرایسر در دورهٔ مربوطه ثبت نام کرده‌اند و تحت آموزش از راه دور قرار گرفته‌اند

♦♦♦♦♦
در دورهٔ آموزش مجازی «وصیت‌نامهٔ سیاسی– الهی امام خمینی (ره)» از آغاز سال تاکنون قریب به ۲۰ هزار فرایسر در دورهٔ مربوطه ثبت نام کرده‌اند و تحت آموزش از راه دور قرار گرفته‌اند

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

کتابخانه امام خمینی در تهران

اما محمدباقر (ع):

هر کس احساس و ملاحظت را
نسبت به خانواده اش نیکو گرداند
عمرش طولانی می گردد.

تحف العقول

خانواده

شنبه ۹ دی ۱۳۹۶
سال نود و دوم - شماره ۲۶۹۰۲
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

دوستی به رابطه معنا می دهد



دوستی ارزشمندترین رابطه ای است که در زندگی می توانید تجربه کنید. واقعیت این است که تنها زمانی احساس تنهایی آزارتان نمی دهد که حداقل یک دوست خوب داشته باشید. بنابراین دوست خوب معیار خوشبختی است. بنابراین هر چه رابطه دوستانه شما با کسی معنادارتر و عمیق تر باشد بیشتر احساس خوشبختی می کنید. در بزرگسالی یکی از سخت ترین کارها پیدا کردن یک دوست واقعی است. ممکن است روابط خانوادگی، کاری و یا ظاهراً دوستانه زیادی داشته باشید اما همیشه احساس کنید تنها مانده اید. این را وقتی بیشتر می فهمید که یک بعدازظهر در خانه نشسته باشید و احساس کنید که بی دلیل، بدون ترس، بدون تعارف و آداب معمول برای یک عصرانه ساده نیاز به کسی دارید.

در صفحه ۴ بخوانید



اهدای پلاکت و پلاسما را می دیگر برای کمک به بیماران
صفحه ۲



پیشنهاد سر آشپز: سوپ پرپوش
صفحه ۴



خواب رفتگی دست و احتمال بیماری تونل میچ
صفحه ۵



پیشگیری از اسهال کودکان با آجیل
صفحه ۷

پیک تکه آسمان



ای خداوند

خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و ما را از کسانی قرار ده که به ریسمان قرآن می آویزند و در اموری که حق و باطل در آنها به هم آمیخته است، به دژ استوار آن پناه می برند و در سایه حمایتش می آسایند و با نور صبحگاه آن هدایت می یابند و مشعل تابناکش را دلیل راه خود می گیرند و از فروغ چراغ آن، چراغ معرفت می افروزند و جز از او راه راست نمی جویند.

خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و به مدد قرآن حاجت ما را به بی نیازی رسان و آسایش زندگی و برکت و فراوانی روزی ها را به سوی ما روان گردان و از بد سرشتی ها و زشت کرداری ها به دور دار و از فرو افتادن به دره عمیق کفر و تن دادن به موجبات نفاق ایمن ساز تا آن که قرآن ما را در قیامت به سوی خشنودی و بهشت تو پیش برد و در این جهان از خشم تو و تجاوز از حدود تو حفظ کند، و به سبب آنچه نزد تو بر عهده ما نهاده شده [که پیرو قرآن باشیم و احکام آن را به کار بندیم]، گواهی دهد که ما حلال، و حرام آن را حرام دانسته ایم.

دعای چهلم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ دشت



با هم شام بخوریم

باشد. به همین صورت دو ساعت از زندگی یک کودک ۴ ساله مساوی است با دوازده ساعت از زندگی مادر ۲۴ ساله اش!!!
اگر از کودک بخواهیم که برای گرفتن یک آب نبات دو ساعت صبر کند مثل اینکه از مادرش بخواهیم برای خوردن یک فنجان قهوه دوازده ساعت انتظار بکشد!
تفاوت ها را درک کنیم... این تفاوت، نه تنها بین بچه ها و ما هست بلکه بین ما و همه آدم های دنیا هم هست!

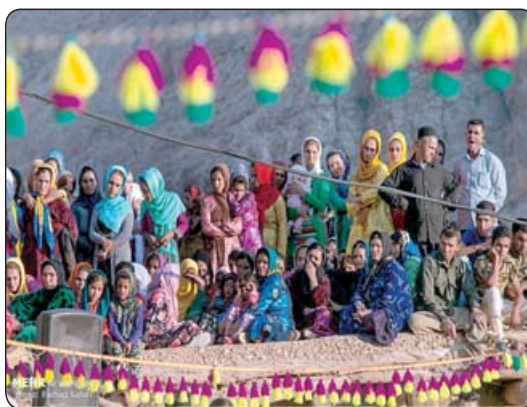
نقش سخت

کارگردان دنیا خداست! مهم نیست نقش ما ثروتمند است یا تنگدست، سالم است یا بیمار! مهم این است که محبوب ترین کارگردان عالم نقشی به ما داده! نباید از سخت بودن نقش گله مند بود، چرا که سخت بودن نقش، نشانه اعتماد کارگردان به شایستگی بازیگر است.
امیدوارم خوش پدر خشنیدا غر زن. گله نکن. خدا حکمت همه کارها را می داند. فقط مرتب بهش بگو: «ای که مرا خوانده ای راه نشانم بده...»

پیرمردی هر روز تومحله پسرکی رو با پای برهنه می دید که با توپ پلاستیکی فوتبال بازی میکرد.
روزی رفت و به کفش کنونی نو خرید و اومد به پسرک گفت: بیا این کفشا رو بپوش. پسرک کفشا رو پوشید و خوشحال رو به پیرمرد کرد و گفت: شما خدایید؟
پیرمرد لیش را گزید و گفت نه پسر جان. پسرک گفت: پس دوست خدایی، چون من دیشب فقط به خدا گفتم کفش ندارم...
«دوست خدا بودن سخت نیست»

صبر کودک

وقتی پدر پنجاه ساله ای از پسر پانزده ساله اش می خواهد دو سال دیگر صبر کند تا صاحب اتومبیلی برای خودش شود، این فاصله ۷۳۰ روزه فقط ۴ درصد عمر پدر را تشکیل می دهد اما این دو سال ۱۳ درصد از عمر پسر را در بر می گیرد.
پس عجیب نیست اگر برای پسر این مدت سه یا چهار بار طولانی تر



▲ «سر آقا سید» روستای پلکانی غرب ایران / عکس ها: مهر

• یگانه خدماتی

از اهدای خون زیاد شنیده‌ایم و خیلی از ما عادت کرده و حتی نذر کرده‌ایم که چند بار در سال خون اهدا کنیم. اما نوع دیگری از اهدا و کمک کردن اهدای پلاکت و پلاسمای خون است که کمتر برای مردم آشناست. در حالی که بسیار مورد نیاز است و برای بسیاری از بیماران حیاتی است. اگر نمی‌توانید خون اهدا کنید شاید بتوانید اهدا کننده پلاکت و پلاسما باشید.

افزایش نیاز کشور به پلاسما و پلاکت

اهدای پلاسما و پلاکت در مراکز جامع اهدای خون انجام می‌شود و پورفتح‌الله مدیرعامل سازمان انتقال خون می‌گوید اهدای مستقیم پلاکت در تهران به ۳۵ مورد در روز رسیده که تقریباً نیاز این استان را به این فرآورده خونی برطرف می‌کند. اما در شهرهای دیگر همچنان باید فرهنگ‌سازی شود تا مثل اهدای خون این کار هم مورد توجه قرار بگیرد.

در مراکز اهدای خون سایر استان‌ها هم امکان اهدای پلاکت فراهم شده و در حال حاضر در هر ۳۲ استان کشور امکان اهدای پلاکت وجود دارد. اما اهدای پلاسما اکنون در ۱۵ استان کشور انجام می‌شود.

به گفته پور فتح‌الله روش اهدای مستقیم پلاکت خون اهداکننده وارد دستگاهی می‌شود. سپس پلاکت یا پلاسمای آن جدا شده و مجدداً خون به بدن فرد اهداکننده باز می‌گردد. بنابراین در این روش پلاکت یا پلاسمای فرد اهداکننده بدون هیچ آسیبی دریافت می‌شود. وقتی مردم چنین روشی را در مراکز جامع اهدای خون ببینند، نظرشان نسبت به اهدای پلاکت و پلاسما مثبت می‌شود.

به گفته سخنگوی سازمان انتقال خون ایران سالانه یک میلیون و ۵۰۰ هزار لیتر پلاسما برای تولید در کشور نیاز داریم و با بالا رفتن سن جمعیت نیاز به پلاکت و پلاسما افزایش پیدا کرده است.

از سوی دیگر با توجه به افزایش آمار جراحی‌ها و بالا رفتن سن جمعیت نیاز به پلاکت رشد روز افزونی دارد به طوری که از سال ۱۳۸۲ تا ۱۳۹۵ میزان مصرف پلاکت از ۴۰۰ هزار واحد به یک میلیون و ۴۰۰ هزار مورد در کشور رسیده است. در مراکز جامع اهدای خون اهداکننده فقط می‌تواند پلاکت خود را اهدا کند و بقیه خون به آن برگردانده می‌شود یا در روش پلاسما فریز فقط پلاسما را جدا کرده و مجدداً بقیه خون برای خود فرد مورد استفاده قرار خواهد گرفت.

*بیماران نیازمند به پلاکت و پلاسما

پلاکت‌ها اجزای سلولی بسیار کوچکی هستند

اهدای پلاکت و پلاسما راکنی دیگر برای کمک به بیماران



که در جراحی و خونریزی با چسبیدن به جداره رگ‌ها به انعقاد خون کمک می‌کنند.

پلاکت‌ها در مغز استخوان ساخته می‌شوند و در داخل سیستم گردش خون ۹ تا ۱۰ روز زنده می‌مانند و بعد از آن توسط طحال از بین می‌روند.

پلاکت‌ها برای بدن حیاتی هستند زیرا از خونریزی‌های بزرگ ناشی از آسیب دیدگی عروق خونی که در زندگی طبیعی روزمره ایجاد می‌گردد، جلوگیری می‌کنند.

پلاکت‌ها به دو روش از خون جدا می‌شوند؛ استفاده از دستگاه سانتریفیوژ برای جداسازی پلاسمای غنی از پلاکت و روش آفرزیس که پلاکت از یک اهداکننده جمع‌آوری می‌شود.

در این روش، خون اهداکننده وارد دستگاه خاصی می‌شود. این دستگاه با استفاده سانتریفیوژ خون را به اجزاء تشکیل دهنده آن تجزیه کرده و سپس پلاکت‌ها را جمع‌آوری و بقیه اجزاء را به اهداکننده برمی‌گرداند.

پلاکت‌ها در بیماران مبتلا به کمبود یا اختلال عملکرد پلاکت مصرف می‌شود.

مبتلایان به بدخیمی‌های خونی یا سایر سرطان‌ها، مبتلایان به کم‌خونی آپلاستیک، بیماران تحت پیوند مغز استخوان، بیماران تحت

جراحی‌های بزرگ و قلب باز، بیماران تحت شیمی درمانی، پرتو درمانی و پیوند عضو، مبتلایان به ایدز، بیماران دچار انعقاد منتشره داخل عروقی (DIC)، بیماران مبتلا به بزرگی طحال، مبتلایان به بیماری‌های خود ایمنی پلاکتی، مصدومان و مجروحان حوادث، تصادفات و سوختگی به پلاکت نیاز دارند.

پلاسما هم بخش مایع خون یا تنابه است که به آن خوناب هم می‌گویند. پلاسما فاقد یاخته‌های خونی است و از آن داروهایی تهیه می‌شود که ادامه حیات تعدادی از بیماران خاص از جمله بیماران هموفیلی وابسته به این داروهاست.

بعضی از این بیماران مجبور به تزریق روزانه و یا هفتگی این داروها هستند که به مقدار محدود در دنیا تهیه می‌شود و خرید آنها به سادگی نیست.

بیمارانی که نیاز به مغز استخوان داشته یا شیمی‌درمانی می‌شوند هم به پلاسما نیاز دارند.

*برای اهدا چه شرایطی باید داشته باشیم؟

هم در اهدای پلاسما و هم در اهدای پلاکت بعد از جداسازی آنها، خون به بدن شما بازگردانده می‌شود. روشی که به آن آفرزیس می‌گویند. البته این اهدا شرایطی دارد.

برای اهدای پلاسما اهداکننده باید در محدوده سنی ۱۸ سال تمام تا ۶۰ سال باشد، هنگام مراجعه باید سرحال بوده و به طور کافی غذا خورده باشد و

از همه مهمتر اینکه از سلامت کامل برخوردار بوده و نباید خسته بوده یا تب داشته باشد.

اهداء پلاسما بیش از اهداء خون طول می‌کشد. در روز اهدا باید آب زیاد بخورید چون در فرآیند اهدا بدن مقداری مایع بدن خود را از دست می‌دهد.

ضمن اینکه اهدا کننده پلاسما باید در طول یکی دو روز پس از انجام اهدا از فشار آوردن بر بدن و انجام کارهای سخت پرهیز کند.

در اهدای پلاکت تمام داوطلبانی که حائز شرایط اهدای خون هستند می‌توانند پلاکت هم اهدا کنند. داشتن سلامتی کامل، حداقل ۱۷ و حداکثر ۶۰ سال سن و وزن حداقل ۵۰ کیلوگرم از جمله شرایط این اهداست و هر عاملی که مانع اهدای خون کامل است، برای اهدای پلاکت نیز مانع محسوب می‌شود.

استفاده از آسپرین یا داروهای ضد التهابی و مسکن مانند ایبوپروفن، سبب اختلال در عملکرد صحیح پلاکت‌ها می‌شود و نباید آنها را ۴۸ یا ۷۲ ساعت قبل از اهدای مصرف کنید.

فاصله بین دو اهدا هم حداقل ۸ هفته است و هر کسی می‌تواند هر ۴۸ ساعت یک بار اهدای پلاکت داشته باشد. اما بیش از دو بار در هفته و در مجموع بیش از ۲۴ بار در سال مجاز نیست.

البته این کار ممکن است عوارض محدودی هم داشته باشد. پس از اهدای پلاسما احساس غش و ضعف یا گیجی و کبودی و حساسیت بر اثر ورود سوزن به داخل ورید بازو گاهی دیده می‌شود. اما این عوارض شایع و جدی نیست.

عمده مواد تشکیل دهنده پلاسما را آب و آلبومین تشکیل می‌دهد که آب پس از حداکثر ۴۸ ساعت و آلبومین حداکثر پس از ۷۲ ساعت جبران می‌شود.

در روش پلاسما فرد می‌تواند حدود ۳۲ بار در سال خون اهدا کند که در واقع تنها پلاسمای آن دریافت می‌شود و باید بین اهداها فاصله ایجاد کنید

با اهدای پلاسما و پلاکت می‌توانید به بسیاری از بیماران نیازمند به این دو فاکتور خونی کمک کنید و نیاز کشور را هم به خرید این فرآورده‌ها از کشورهای دیگر کم کنید.

برای بیماران داخلی بهترین روش گرفتن پلاکت و پلاسما از هموطنان‌شان است و واردات آنها احتمال آلوده بودن پلاسما و پلاکت را بالا می‌برد.

اگر دوست دارید به این روش به بیماران کمک کنید می‌توانید به مراکز اهدای خون شهر و استان تان مراجعه کنید.

تماشاگر

زمستان ۶۶

نمایش «زمستان ۶۶» نوشته محمد یعقوبی اولین بار سال ۱۳۷۷ روی صحنه رفت و همان سال هم جایزه بهترین متن را گرفت.

اگر تا به حال نتوانسته اید این نمایش را ببینید تا آخر دی ماه فرصت تماشای آن را دارید.



علی جعفری کارگردان این نمایش است که روایتگر رویدادهایی است که در یک خانواده در اولین روز موشک‌باران تهران در اسفندماه سال ۱۳۶۶ رخ می‌دهد.

موشک‌باران تهران مسائل و مشکلات جدیدی برای افراد خانواده بوجود می‌آورد.

معصوم احمدزاده، رزمیرم کاظمی، ایمان عبادیان، خشایار شمشرگران، پریا طاهری، هیراد ترک‌زاده در این نمایش بازی می‌کنند که همه روزه به جز شنبه‌ها و سه‌شنبه‌ها ساعت ۱۹:۳۰ در سالن گوشه فرهنگسرای نیاوران روی صحنه می‌روند.

سینما

بیدار شو آرزو

فیلم «بیدار شو آرزو» ساخته کیانوش عیاری پس از ۱۳ سال بالاخره در گروه هنر و تجربه اکران شد.



این فیلم روایتگر اتفاقاتی پس از زلزله بسم و درباره آموزگار جوان روستایی در حاشیه شهر بم است که پس از بیرون آمدن از زیر آوار به سوی شهر راه می‌افتد تا برای اهالی کمک بیاورد.

اما با رسیدن به شهر می‌فهمد که فاجعه اصلی در آنجا رخ داده و از هر گوشه‌ای فریاد درخواست کمک بلند است...

عیاری «بیدار شو آرزو» را براساس فیلمنامه‌ای از خودش ساخته و به‌نام جعفری، مهران رجبی، مهدی جعفری، محمدحسین اکبری، احسان رضوانی، سحر سالاری و زینب‌زمانی بازیگران آن هستند.

پیشنهاد هفته

چه چیزی از این بهتر که آخر زمستان ببینیم این فصل را پر بار گذرانیم. باید به دلمشغولی‌هایمان برسیم و در میان شلوغی‌های کار و زندگی حواسمان به خودمان و دیگران هم باشد. چه بهتر که برای رسیدن به این هدف از همین روزهای اول زمستان شروع کنیم. پس نگاهی به این پیشنهادها بیندازید.

ختم می‌شود، اما افسرده‌تر می‌شود. آنقدر لبخندش کم رنگ شده تا جایی که الان ۱ سال است که نخندیده! حتی گمان کنم از هفته سوم دی ماه صدایش رانشیده‌ام.

ساعت دو و بیست چهار دقیقه بود و خبری از گلوریا نبود! حتما پدرم ازش خواسته بود تا آمپولم را نزنند. دل خشنش آنقدر سنگی بود که بتواند آرام سر روی بالش بگذارد و درد کشیدن من رو تا صبح تصور کند و از تنبیهش لذت ببرد.

در بالکن رو باز کردم و سوز زمستونی پاهای لخنتم را به گز گز انداخت. هر لحظه که عقربه ساعت جلو تر می‌رفت، قفسه سینه‌ام سنگین‌تر می‌شد! تا ساعت ۶:۳۰ دقیقه صبح، قبل از طلوع آفتاب فرصت داشتم تا تصمیم را بگیرم! این که سویچ ماشین و کارت بانکی‌ام رو روی شومینه بگذارم و تنها با یک دست لباس و با این که نمی‌دانم بدون داروهای چقدر دوام می‌آورم، با سحر و پدرش راهی استانبول شوم، یا بمانم کنار بانو و بزرگ شدنش را ببینم. دستش را بگیرم و در این عمارت تنه‌اش نگذارم و یکی شوم مثل برادر امیر، ولی بانو را خوش بخت کنم. می‌دانم بدون من دل کوچکش اینجا می‌ترکد! در دست راستم رفتن همیشگی با سحر بود و دست چپم بانو و مادرم.

دردی که منتظرش بودم کم کم از پاهایم داشت به سرم می‌زد و بیشتر از همیشه به داروهایم احتیاج داشتم! ساعت نزدیک ۵:۴۵ دقیقه بود و من هنوز رویه روی در بالکن نشسته بودم خنکی بالشت رو روی زانوهایم احساس می‌کردم.

توی بالکن رفتم و از آنجا به پنجره اتاق بانو نگاه می‌کردم. چراغش خاموش بود و فقط نور زرد رنگ ملایمی دیوار و تختش را روشن کرده بود. کتاب‌های زیست شناسی‌اش لایه لایه‌های دفتر نقاشی‌هایش گم شده بودند! انگشت‌های نازکش که قلم را روان روی کاغذهای کاهی می‌کشید، روی رو تختی اگر با خط‌های مشکی، که ست خوبی با پرده‌های اتاق داشت، افتاده بود.

عقربه ساعت روی ۶:۰۷ دقیقه رفته بود من هنوز در دستانم دو انتخاب داشتم! دو انتخابی که مسیر زندگی‌ام را کامل تغییر می‌دادند. وسط اتاقم ایستادم و سوز سرد رو روی گونه‌هایم احساس می‌کردم. این بار این من بودم که تصمیم می‌گرفتم! که بروم و از خودم پسری بسازم که خودم می‌خواهم و دست در دست سحر بمانم و با درد و فقر بسازم! یا بشوم امیر سامی که پدرم می‌خواست. رفتن سحر را ببینم و دست بانو را بگیرم و نگذارم که تنها بماند. این بار این من بودم که انتخاب می‌کردم! من تنها بودم با تیک تیک ساعت که جلو رفتن و نزدیک‌تر شدن عقربه‌اش به ساعت ۶ و ۳۰ دقیقه را گوشزد می‌کرد.

تیک تیک تیک!

این بار، این من بودم که انتخاب می‌کردم...

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

کارگاه داستان‌شنبه‌ها بزرگ‌تر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجو و بعضی‌ها هر روز هفته سخت



• نویسنده: سروین تاجداری

قسمت دوم

هیچ امید برای ماندن توی عمارت نداشتم! تنها دلیل ماندنم بانو بود که درسش تمام نشده بود و هر بار که به امیر فرهاد نگاه می‌کردم و آینده‌ی بانو رو در امیر می‌دیدم حالم به هم می‌خورد! از این که مجبور می‌شد جلوی پدرم خم شود و به آرزوهای دخترانه‌اش نه بگوید می‌ترسیدم. نمی‌خواستم آینده من و بانو هم مثل امیر باشد. گرچه موقع انتخاب رشته‌ی بانو موفق نشدیم پدرم را راضی کنیم که هنر بخواند و این اصرار پدرم بود که بانو توی رشته تجربی تحصیل می‌کند.

اگر به هوای بانو نبود تا حالا با سحر رفته بودم. نامزدم را می‌گویم! پدرم نگذاشت عروسی کنیم. از همان اول از سحر بدش می‌آمد. دلایل مختلفی داشت. مثلاً این که سحر توی مهمانی‌ها کفش پاشنه بلند نمی‌پوشید آرایش نمی‌کرد. جواهرات زیادی هم نداشت که آویزان کند و از نظر پدر من به هم ریخته و نامناسب حاضر می‌شد ولی من می‌گم که او فقط

ساده بود. نه نامرتب! دلیل دیگرش هم این بود که پدر سحر سهامدار یا سرمایه‌گذار و هزار جور چیز دیگر نبود و کارمند بانک بود. گفته بود نمی‌گذارد حتی کف پایش هم این عمارت را لمس کند چه برسد بخواهد عروس اینجا باشد.

شبی که روی حرف پدرم نه آوردم و گفتم من سحر را دوست دارم و هر جور که شده با او ازدواج می‌کنم، اولین کشیده‌ام را خوردم! درست یاد می‌آید که توی سالن اصلی نشسته بودیم و عموهایم با پسر و دخترهایشان دور میز نشسته بودند و دسر سرو می‌کردند. بانو پیانو می‌زد و دیز روی پای امیر فرهاد بالا و پایین می‌پريد. صدای کف دست پدرم با صورتم، کل عمارت را ساکت کرد! گوشه لبم پاره شد و از بینی‌ام خون می‌آمد کت و کرواتم کامل قرمز شده بود. مادرم گریه کرد و زودتر از من، سالن را ترک کرد. آن شب، جلوی خانواده‌ام احساس شکست می‌کردم اما کم کم، یاد گرفتم که با ضربه‌هایش به روح و صورتم چه جوری کنار بیايم. هر بار که تعداد کشیده‌ها و قدرت دست‌هایش بیشتر می‌شد من هم حریص‌تر و شجاع‌تر از قبل مقابلش می‌ایستادم.

بزرگ‌ترین آرزو بچگی‌ام، این بود که توپ پلاستیکی داشته باشم و با بچه‌های مهدکودک بازی کنم. اصرارم برای بازی با هم کلاسی‌هایم بود که پدرم تصمیم گرفت من و بانو را خانه‌نشین کند و به قول خودش، باشسیم و همه درس‌ها را با معلم خصوصی پیش ببریم. هیچ کس را لایق معاشرت با ما نمی‌دانست. حتی برای بازی.

ساعت یک ربع به ۲ صبح بود و چراغ اتاق کار پدرم هنوز روشن بود.

ساعت ۲ نوبت آمپول دومم بود که گلوریا همیشه زحمتش رو می‌کشید. تنها کارمند خارجی اینجا بود. دختر ۲۱ ساله‌ای بود که موهای نارنجی و پوست کک و مکی و چشمان مشکی داشت. اشتباه نکنم مال مراکش بود. دلیل کارش توی عمارت اصرار مادرم بود. هیچ وقت نفهمیدیم چرا مادرم آنقدر این دختر را دوست دارد.

مادرم زنی آرام و ساکت است که پدرم می‌گوید با وقار است و من می‌گویم که افسرده است! طبیعی هم هست. هر زنی بود زیر دست چنین مردی افسرده می‌شد. روز به روز جواهراتش اضافه‌تر می‌شود و گردنش از سنگینی گردنبندهایش

موزه‌ها

باغ موزه‌های

دفاع مقدس کرمان

کرمان یکی از بزرگ‌ترین باغ موزه‌های دفاع مقدس کشور را دارد.

ساختمان این

موزه با الهام از معماری ایرانی و سنتی کرمان و

با توجه به اقلیم و سازه‌های سنتی مانند بادگیرهای کرمان و با استفاده از مصالح اقلیمی طراحی و ساخته شده است و رشادت‌های لشکر ۴۱ ثارالله را در دوران دفاع مقدس به نمایش می‌گذارد.

اسناد ارزشمند از دوران دفاع مقدس و عکس‌هایی مربوط به کمک‌های مردمی در پشت جبهه‌ها، دست ساخته‌های اسرا و ابتکارهای آنها در دوران اسارت از آثار به نمایش در آمده در این موزه است که در مرکز شهر کرمان در کنار میدان شهدا قرار گرفته است.



کتاب

تاریخ عشق

ترانه علیدوستی بازیگر پرطرفدار برای دومین بار کتابی را ترجمه کرده که پس از یک سال به چاپ دهم رسیده است.

کتابی به نام «تاریخ عشق» اثر نیکول کراوس

که در پشت جلد آن آمده است: «لئولید گورسکی مردنش را از ۱۸ اوت ۱۹۲۰ آغاز کرد. وقتی راه رفتن می‌آموخت مرد.

وقتی پای تخته می‌ایستاد مرد و یک بار هم وقتی سینی بزرگی در دست داشت. وقتی امضای جدیدی تمرین می‌کرد مرد. وقتی پنجره‌ای را باز می‌کرد. تنها مرد، چون خجالت می‌کشید به کسی زنگ بزند.»

این کتاب توسط نشر مرکز منتشر شده است. ترانه علیدوستی پیش از این کتاب «رویای مادرم» نوشته آلیس مونرو را ترجمه کرده بود.



گشت و گذار

چابهار

چابهار در زمستان مقصد ایده‌آل برای سفرهای زمستانی است. مخصوصاً اگر سرمایی هستید و دوست دارید در فصل سرد به مناطق معتدل سفر کنید.

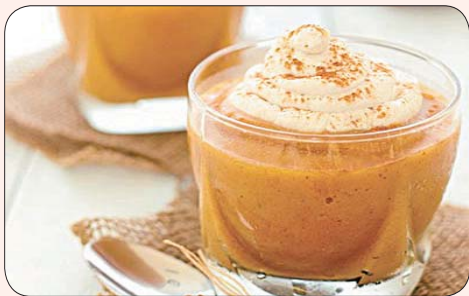


چابهار در استان سیستان و بلوچستان قرار گرفته و تنها بندر اقیانوسی کشورمان است که این کرانه اقیانوسی آب و هوایی بی‌نظیر برای این شهر فراهم می‌کند.

تلاقی عجیب کویر و اقیانوس را در سواحل منطقه مکران می‌توانید ببینید و البته غروب زیبا و به یاد ماندنی. کوه‌های مینیاتوری، تالاب لیپار، درخت انجیر معابد، دشت کویر، رودخانه باهوکلالت، منطقه حفاظت‌شده گاندو، بندر گواتر، مسجد جامع تیس، قلعه‌ها و گورستان‌های تاریخی و اسکله ماهیگیری از جمله دیدنی‌های این شهر هستند.

۱۰۰۰ دنیای شیرین

اسموتی کدو حلوائی



مواد لازم

شیر	۴ پیمانه
پودر دارچین	یک دوم قاشق چایخوری
پودر هل	یک چهارم قاشق چایخوری
پودر زنجبیل	یک دوم قاشق چایخوری
عسل	یک چهارم پیمانه
شکر قهوه‌ای	یک چهارم پیمانه
پوره کدو حلوائی	یک چهارم پیمانه
خامه فرم	گرفته برای تزئین به مقدار لازم
پودر دارچین	برای تزئین به مقدار لازم
طرز تهیه:	

در یک قابلمه یا شیرجوش، شیر، دارچین، زنجبیل، عسل و شکر قهوه‌ای را بریزید و خوب باهم مخلوط کنید. قابلمه را روی حرارت قرار داده و به آرامی هم بزنید تا شیر خوب داغ شود. حالا قابلمه را از روی حرارت بردارید و پوره کدو حلوائی را داخل آن بریزید و به آرامی هم بزنید تا پوره کاملاً به خورد مخلوط شیر برود. نوشیدنی را داخل لیوان‌هایی که آماده کرده‌اید بریزید و با خامه فرم گرفته تزئین کنید. در انتها روی خامه مقداری پودر دارچین بریزید. حالا می‌توانید نوشیدنی را سرو کنید.

طرز تهیه پوره: کدو حلوائی را به صورت تکه‌های ۲-۳ سانتی خرد کنید، سپس داخل یک قابلمه مناسب بچینید. مقدار کمی آب هم داخل آن بریزید. حالا آن را روی حرارت قرار دهید تا کدوها کاملاً بپزند. بعد از آنکه کدوها پختند، پوست آنها را بگیرید و آنها را داخل یک کاسه بریزید و با پشت چنگال خوب له کنید. پوره شما آماده است.

۱۰۰۰ آشپزی روزی

کدو کبابی



مواد لازم:

کدو متوسط	۴ عدد
پیاز قرمز کوچک	۱ عدد
پوست رنده شده لیمو	۱ قاشق سوپخوری
آب لیمو	یک چهارم لیوان
روغن زیتون	۱ قاشق سوپخوری
برگ‌های تازه و کوچک نعنا	۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

دمای فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. کدو که حلقه‌ای خرد کرده اید، پیاز حلقه‌ای، پوست لیمو رنده شده، آب لیمو و روغن را در یک ظرف پخت و پز بریزید. به آنها نمک و فلفل اضافه کنید. هم بزنید تا ترکیب شوند. برای ۱۸ تا ۲۰ دقیقه آنها را در فر بگذارید تا وقتی که کدو نرم شود. روی آن را با برگ‌های لیمو تزئین کرده و سرو کنید.



ریز خرد کنید و ۷ تا ۱۰ دقیقه تفت دهید تا نرم شوند. سپس کچاپ را هم اضافه کنید و دوباره چند دقیقه تفت دهید. کلم ریز خرد شده و لپوهای پخته را که با رنده درشت رنده کرده یا به صورت خاللی خرد کرده‌اید هم اضافه کنید. ۶ فنجان آب مرغ،

۱۰۰۰ پیشنهاد سرآشپز

سوپ برش

زمستان فصل خوردن آش و سوپ است. اگر می‌خواهید در سوپ‌ها تنوعی ایجاد کنید برش گزینه مناسبی است. این سوپ قرمز رنگ غذای سنتی روسیه و اروپای شرقی است و راز رنگش چند برش چغندر (لبو) است.

مواد لازم

چغندر (لبو)	۳ عدد متوسط
سیب زمینی	۲ عدد متوسط
پیاز	۱ عدد متوسط
کنسرو لوبیا	۴۰۰ گرم
برگ بو	۲ عدد
سس کچاپ	۲ قاشق غذاخوری
آب لیمو	۴ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه	یک چهارم قاشق چایخوری
شوید خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
هویج	۲ عدد
کلم پیچ	یک نصفه

طرز تهیه

چغندر را با ۱۰ فنجان آب در قابلمه بزرگی بریزید و ۱ ساعت بپزید تا کاملاً پخته و نرم شوند. بعد لپوها را دریاورید اما آب لبو را نگه دارید. سیب زمینی را پوست بگیرید و خرد کنید و داخل آب لبو بریزید و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بپزید تا نرم شوند. هویج را رنده و پیاز را

۱۰۰۰ خانه طاری

چرا حمام کپک می‌زند؟

از موادی که ضد قارچ هستند استفاده کنید و یا از موادی که در مقابل نفوذ آب مقاومت زیادی دارند. این مصالح معمولاً دارای لایه‌هایی هستند که آب از آنها به داخل و یا خارج نفوذ نمی‌کند و اجازه رشد باکتری و همچنین قارچ را نمی‌دهد.



راه‌های تمیز کردن کپک‌ها

حالا نوبت تمیز کردن نواحی آلوده شده است. این کار را با استفاده از اسپری‌های آنتی باکتریال باید انجام دهید. انواع مختلفی از این اسپری‌های آنتی باکتریال وجود دارد که در ابزارفروشی‌ها به تعداد و انواع مختلفی می‌توانید آنها را پیدا کنید. اگر به این اسپری‌ها دسترسی ندارید می‌توانید از موادی که در خانه دارید استفاده کنید. یکی از آنها جوش شیرین است. یک قاشق چای‌خوری صابون مایع، یک فنجان جوش شیرین، چند قطره اسانس (مرکبات، رزماری، اسطوخودوس، نعناع، اکالیپتوس و ...) و آب را به مقداری که ترکیب را به شکل خمیر دریايد، مخلوط کنید تا خمیری شود و دیوارها را تمیز کنید. اگر جوش شیرین ندارید ۱ لیتر آب و

با شروع فصل زمستان خانه‌ها گرم‌تر شده و در عین حال هوای سرد بیرون به داخل خانه وارد می‌شود. همین باعث می‌شود در بعضی از نقاط خانه شما به آهستگی قارچ‌ها و کپک‌های دیواری ایجاد شده و رشد کنند. به خصوص در حمام که رطوبت زیادی دارد. کپک و قارچ هم آلودگی دارد و هم باعث تخریب رنگ و مصالح هم می‌شود و برای همین باید فکری برایشان بکنید.

اول از همه باید بدانید که با دیدن کپک و قارچ باید به دنبال نشتی و محل تغذیه آن‌ها باشید. مثلاً اگر لوله آب سرد و گرم کنار هم باشد، قطره‌های آب روی لوله سرد به دیوار شما گرفته و پایین می‌رود و مکان مناسبی برای رشد کپک‌ها ایجاد می‌کند. بعد از اینکه این نشتی احتمالی را پیدا کردید آن را برطرف کنید.

اگر قارچ‌ها در حال رشد از دیوارهای بیرونی و یا سقف شما هستند، بهتر است که نشتی درون دیوارهای بیرونی و همچنین سقف را بررسی کنید. می‌توانید از نحوه رشد آن‌ها بفهمید که دقیقاً منشأ اصلی آن‌ها کجا است و همان نقاط را بهتر بررسی کنید.

قارچ‌های خاصی وجود دارند که شاید اصلاً به چشم شما دیده نشوند و مثل کثیفی به نظر برسند. برای تشخیص اینکه لکه‌ها کثیفی هستند یا قارچ می‌توانید در یک لیوان به نسبت ۱ به ۱۶ آب و سفیدکننده را ترکیب کنید و آن را با استفاده از یک گوش پاک‌کن روی نقطه مورد نظر بزنید. اگر بعد از تماس نقطه شما سفید شد بدانید که کپک بوده است. البته کیت‌هایی هم وجود دارند که شما می‌توانید از آن‌ها به عنوان تشخیص کپک استفاده کنید.

اگر عامل اصلی قارچ نشتی آب و خرابی لوله‌های حمام بوده و مجبور شده‌اید تعمیرات اساسی انجام دهید، بهتر است هنگام بازسازی

خواب رفتگی دست و احتمال بیماری تونل مچ



معمولا خواب رفتگی دست یا پا مساله‌ای عادی تلقی می شود اما باید بدانید خواب رفتگی انگشتان دست هنگام استفاده از تلفن یا انجام کارهای دستی یا در موارد شدیدتر در زمان خواب، علائم بیماری تونل مچ دستی است. به خصوص اگر منجر به بیدار شدن از خواب و تسکین آن با تکان دادن و حرکت هایی در ناحیه مچ دست شود.

بیماری تونل مچ دستی یا سندرم تونل کارپال که اصطلاحا به آن CTS گفته می شود به علت تحت فشار قرار گرفتن عصبی به اسم عصب مدین به وجود می آید که انگشت های شست، نشانه، بلند یا وسطی و نیمی از انگشت حلقه که به سمت انگشت بلند دست است را عصب دهی می کند. فشار روی این عصب در ناحیه مچ دست باعث خواب رفتگی در انگشت ها به

ویژه در زمان خواب می شود. اگر دست تان به این شکل خواب می رود برای تشخیص بیماری تونل مچ دستی باید از شما نوار عصب و عضله گرفته شود و اگر به این بیماری مبتلا بودید باید درمان را آغاز کنید. درمان های بسیار مناسبی برای این مشکل وجود دارد؛ استفاده از روش های فیزیوتراپی یا مچ بند در زمان خواب و بیداری و تزریق کورتکستروئیدها در کنار عصب باعث خواهد شد التهاب و افزایش فشار در ناحیه تونل مچ دستی کاهش پیدا کند و علائم بهبود پیدا کنند.

البته اگر این مشکل با این روش ها کاهش پیدا نکند احتمالا به عمل جراحی نیاز است. در جراحی شکاف مختصر و کوچکی در ناحیه مچ دست ایجاد می شود تا عصب از فشار رها شده و علائم بهبودی پیدا کنند.

دلایل ابتلا به ALS



یادتان می آید که چند سال پیش در شبکه های اجتماعی چالش ریختن یک سطل آب یخ روی سر فراگیر شده بود؟ این چالش برای حساس کردن مردم نسبت به بیماری ALS و آگاهی دادن درباره آن راه افتاد. این چالش مثل همه موج ها زود فراموش شد اما ALS تمام نشده و همچنان خیلی ها درگیرش می شوند.

ALS یک بیماری عصبی پیشرفته است که رفته رفته باعث زوال تدریجی سلول های عصبی می شود که کار آن کنترل حرکت ماهیچه ها است.

وقتی بیماری عود می کند فرد کم توانایی

کنترل حرکت ماهیچه هایش را از دست می دهد. به عبارت دیگر، با گذشت زمان شخص مبتلا آرام آرام قدرتهای حرکتی خود را از دست می دهد. هر چند قدرت فکری و حافظه بیماران معمولا تحت تاثیر این بیماری قرار نمی گیرد. علت بروز بیماری ALS هنوز ناشناخته است. این بیماری معمولا افراد ۴۰ تا ۷۰ ساله را هدف می گیرد و مردان کمی بیش از زنان در معرض خطر قرار دارند. برخی موارد هم ظاهرا موروثی هستند.

ضعف و تحلیل رفتن ماهیچه ها در ناحیه دست و پا، ماهیچه های تنفسی و گلو و زبان، انقباض، گرفتگی و کوفتگی ماهیچه های در کنار خستگی زود هنگام ماهیچه ها، تکلم با سرعت کم آنچنان که رفته رفته درکش برای دیگران سخت و سخت تر شود، دشواری در تنفس و بلع تا جایی که ممکن است به بروز حالات خفگی منجر شود، خندیدن یا گریستن بی اراده، ناگهانی و لاینقطع و تغییر شیوه راه رفتن و در نهایت از دست دادن توانایی راه رفتن از نشانه های ابتلا به این بیماری است.

البته تشخیص ALS با آزمایش خون، آزمایش و تجزیه و تحلیل مایع نخاع و اسکن MRI امکان پذیر است. متأسفانه این بیماری قابل درمان نیست و افراد مبتلا به ALS به طور میانگین سه تا پنج سال پس از بروز علائم بیماری زنده می مانند.

هر چند که این قانون کلی درباره همه مبتلایان صادق نیست. علت مرگ بیشتر مبتلایان به ALS ناتوانی در تنفس یا عفونت ریه ها است. استفن هاو کینگ، فیزیکدان و کیهان شناس برجسته بریتانیایی یک استثنای عجیب بر قاعده سال های زندگی پس از ابتلا به ALS است که در حال حاضر هم زنده است و جزو نوابغ نادر در تاریخ علم بشر نیز به شمار می رود.

چرا گوش هایم قرمز و داغ می شوند؟



خیلی ها در شرایط خاص گوش هایشان قرمز و داغ می شود و شاید از این مساله ناراحت باشند. هر چند که قرمزی و داغ شدن گوش ها در اغلب موارد نشان دهنده مشکل جدی نیستند.

عوامل این مساله مختلف است. یکی از آنها سندرم گوش قرمز است.

این عارضه بیماری نادری است که باعث قرمزی و سوزش بیرون گوش می شود. این مشکل ممکن است برای چند ثانیه یا حتی چندین ساعت ادامه داشته باشد. علت سندرم گوش قرمز مشخص نیست اما در افراد جوان با میگرن مرتبط است.

سوزش پوستی هم می تواند عامل قرمزی و داغی گوش باشد. افزایش جریان خون در این قسمت به قرمز شدن ناگهانی گوش منجر می شود. همچنین سوزش می تواند در نتیجه واکنش های احساسی از قبیل عصبانیت یا خجالت به وجود بیاید.

تغییر سریع در دما و تغییرات هورمونی هم در این زمینه موثر

خشکی پوست به بدن نفوذ پیدا می کند.

این عفونت ها ممکن است ورم گوش ها را به همراه داشته باشند. البته اگر خستگی، تب و لرز هم داشته باشید باید به عفونت پوستی مشکوک شوید.

درماتیت سبورئیک هم می تواند عامل این مساله باشد که از بیماری های پوستی شایع است. علت این بیماری مشخص نیست اما تصور می شود درماتیت سبورئیک با ژنتیک و تعامل سیستم ایمنی با ارگانیسم های موجود روی پوست مرتبط است.

از پلی کندریت هم به عنوان عامل دیگر قرمزی و داغی گوش نام برده می شود. این بیماری نادر موجب قرمزی و التهاب غضروف ها در تمام نقاط بدن از جمله گوش می شود.

درمان قرمزی گوش به علت بروز آن بستگی دارد. در برخی موارد رفع آن نیازی به درمان ندارد هر چند در موارد جدی تر از قبیل عفونت پوستی مصرف آنتی بیوتیک و درمان های دیگر تجویز می شود.

است. از آفتاب سوختگی هم به عنوان عامل قرمز شدن گوش ها نام می برند. البته از عفونت پوستی هم نباید غافل شد. عفونت های پوستی معمولا از باکتری بوجود می آیند که از طریق بریدگی، گزیدگی و

بارداری را بدون ورزش نگذرانید



دوران حاملگی ورزش کرده اند، مراحل دشوار زایمان را بهتر از سایر خانمها تحمل کرده و وزن بهتری دارند.

علاوه بر این ورزش مناسب موجب کاهش ترس و هیجان، از بین بردن اضطراب، افزایش اعتماد به نفس، صبوری و ثبات احساسات (برخورداری از رفتار صحیح و تمایلات مثبت) می شود. ورزش می تواند میزان هورمون سروتونین را افزایش دهد و روح تازه ای به مادر ببخشد و به او کمک کند که کمتر احساس افسردگی کند.

حرکتهای کششی دردهای پشت و کمر را کاهش می دهد، پیاده روی موجب بهبود گردش خون و شنا موجب تقویت عضلات شکمی می شوند.

ورزشهای مناسب می تواند با افزایش حرکات دودی روده باعث کاهش یبوست شده یا با افزایش فاصله رحم و معده از بالا رفتن غذا به مری، سوزش سر دل و ترش کردن پیشگیری کرده و به این ترتیب ناراحتیهای حاملگی را کاهش دهد.

دوران بارداری دوران استراحت مطلق و یک جا نشستن نیست مگر اینکه پزشک بنا به دلایلی توصیه به استراحت مطلق کرده باشد. پزشکان بر تحرک مناسب و ورزش مادران باردار تاکید می کنند و آمادگی جسمانی نسخه اصلی سلامت مادران باردار و حتی جنین است.

بدن در طول دوران بارداری تغییرات زیادی می کند و اگر بدن زن باردار با تغییرات هماهنگ شود، می تواند مشکلات بارداری را به حداقل برساند. تمرینهای کششی، اصلاح تنفس، تن آرامی به همراه تجسم، تمرکز و ماساژ به زنان باردار کمک می کند تا بتواند با آمادگی بیشتری مراحل مختلف زایمان و دوران پس از آن را سپری کند.

از سوی دیگر تمرینهای منظم ورزشی، به مادر باردار انرژی می دهد و به او کمک می کند فعالیت های روزانه خود را انجام دهد چون حاملگی موجب از دست دادن انرژی می شود.

فعالیت فیزیکی در دوران حاملگی، آمادگی خوبی برای مرحله سخت زایمان است و تحقیقات نشان می دهد جنین زنانی که در

فرا تر از عشق

دوستی به رابطه معنا می دهد



• ریحانه دوستدار

دوستی ارزشمندترین رابطه‌ای است که در زندگی می‌توانید تجربه کنید. واقعیت این است که تنها زمانی احساس تنهایی آزارتان نمی‌دهد که حداقل یک دوست خوب داشته باشید. دوست خوب معیار خوشبختی است. بنابراین هر چه رابطه دوستانه شما با کسی معنادارتر و عمیق‌تر باشد بیشتر احساس خوشبختی می‌کنید. در بزرگسالی یکی از سخت‌ترین کارها پیدا کردن یک دوست واقعی است. ممکن است روابط خانوادگی، کاری و یا ظاهر دوستانه‌ی زیادی داشته باشید اما همیشه احساس کنید تنها مانده‌اید. این را وقتی بیشتر می‌فهمید که یک بعدازظهر در خانه نشسته باشید و احساس کنید که بی‌دلیل، بدون ترس، بدون تعارف و آداب معمول برای یک عصرانه ساده نیاز به کسی دارید. با این حال همیشه می‌توان ارتباط‌های تازه ساخت. این کار آسان نیست اما غیرممکن هم نیست. اگر احساس می‌کنید در روابط دوستانه با دیگران شکست می‌خورید و یا روابط شما آن چیزی نیست که واقعا می‌خواهید لازم است برای ساختن رابطه‌های تازه همراه با اصول و ترتیب پیش بروید. شما می‌توانید دوستی واقعی را اینطور تجربه کنید:

از دوستی چه می‌خواهید؟

به این معیارها توجه کنید و به این پرسش پاسخ بدهید که چه چیزی از یک دوست می‌خواهید؟
- دوست باید احساس خوبی در من و درباره خودم ایجاد کند.
- توانایی‌هایم را ببیند و زمانی که احساس ناامنی و ناامیدی می‌کنم به من کمک کند.
- روی رابطه و دوستی من حساب و به آن تکیه کند.
- به من توجه کند و بدون قضاوت‌ها و

پیش فرض‌های ناعادلانه همراهم باشد.

- ارزش گفتگو را درک کند و سودمند باشد.

- وقتی روزهای سختی را می‌گذرانم به اندازه‌ای که می‌تواند برایم وقت و انرژی صرف کند.

- روز تولدم را به یاد داشته باشد. غذای مورد علاقه و رنگ و سبک موسیقی و هنر موردعلاقهم را بشناسد.

- چیزهایی از سرگذشت من بداند و با وجود مشکلات دوستم داشته باشد.

- با نیکی از من یاد کند.

- از وقت گذراندن با من خوشحال باشد.

- حقیقت را بگوید و با نگرانی چیزهایی را از من پنهان نکند.

- از موفقیت‌هایم خوشحال و در شادی‌هایم شریک باشد.

- از آنچه مرا خوشحال و هیجان زده می‌کند خوشحال شود.

- وجودم را نادیده نگیرد، تحقیر نکند و آزارم ندهد.

اگر این معیارها را می‌خواهید پس این به معنای آن است که شما خودتان باید برای دیگری چنین دوستی باشید. در واقع اگر کسی بیشتر از نیمی از این ویژگی‌ها را داشته باشد چیزی فراتر از یک دوست معمولی است و اگر بتوانید به این شیوه رفتار کنید یک دوست خیلی خوب برای دیگران هستید.

از این به بعد وقتی می‌خواهید به رابطه‌هایتان معنا و عمق بیشتری ببخشید به این فکر کنید که چگونه باید چنین رابطه‌ای را بسازید. برای این کار باید بر واقعیت‌های زندگی تکیه کنید نه چیزهایی که در رویاهایتان تصور می‌کنید.

بذرهارا بکارید تا رابطه شکوفا شود

اما پرسش مهم اسن است که چقدر طول

می‌کشد چنین رابطه‌ای با کسی که دوستش دارید شکل بگیرد؟ پاسخ ساده است. همه چیز بستگی دارد به اینکه از کجا و چگونه و در چه زمانی شروع کنید. برای بعضی روابط چند ماه تلاش تا رسیدن به یک دوستی پایدار کافی است. اما اگر مشکلاتی در روابط دوستی دارید شاید لازم باشد که دوره چند ساله‌ای را در نظر بگیرید. دوستی شبیه یک باغچه است که نیاز به رسیدگی و پرورش دارد. برای هر رابطه‌ی پایداری شما باید ثبات قدم و پافشاری داشته باشید.

در موقعیت‌های مختلف چیزهای متفاوتی را تجربه کنید

چیزی که باعث می‌شود یک دوستی عمیق و پایدار شود داشتن تجربه‌های مختلف است. هر چه خاطرات شما با آدمی بیشتر باشد، هر چقدر فرصت معاشرت‌تان با دیگران در موقعیت‌های متفاوتی مثل ورزش، سفر، کار و مهمانی بیشتر باشد و هر چه در موقعیت‌هایی که طرف مقابل نیاز به کمک و حمایت دارد مثل زمان بیماری، از دست دادن کسی یا چیزی بیشتر همراهی و همدلی کنید دوستی شما معنای بیشتری خواهد داشت.

داستان زندگی را می‌دانم

دوستان را بشناسید. ترس‌ها و ضعف‌هایش را بشناسید و با وجود همه این‌ها دوستش داشته باشید.

این رسم دوستی است که همه چیز را بدانید و باز هم دوست خوبی بمانید. هرگز بخاطر بعضی از عادت‌های خاص کسی که او را رفیق خود می‌دانید تحقیر نکنید.

اگر بعضی وقت‌ها با دلیل یا بی دلیل بداخلاقی می‌کند تحمل کنید و با آن کنار بیایید. اگر اتفاقاتی افتاده است که باعث ناراحتی‌تان شده او را ببخشید.

اگر گاهی خوب و کامل نیست رفتارش را نادیده بگیرید.

اعتماد به نفس بدهید

اجازه بدهید کسی که دوستش دارید درباره خودش احساس خوبی داشته باشد. توانایی‌ها را تحسین کنید و موفقیت‌ها را جشن بگیرید آیا شما کسی هستید که همواره همراه و همدل با دیگران پیش می‌رود؟ آیا شما از موفقیت او خوشحال می‌شوید؟

حقیقت را بگویید

دوستان خوب کسانی هستند که واقعیت را می‌گویند؛ یعنی همان چیزهایی که دیگران هرگز نمی‌گویند. اما یک دوست خوب آن را با شیوه‌ای محترمانه بیان می‌کند. از راستگویی نترسید و واقعیت‌های تلخ را با چاشنی طنز، احترام و محبت بیان کنید.

بخشش از دوستان است

حتی بهترین دوستان و عزیزترین اطرافیان‌تان هم ممکن است در اوضاع و شرایط نامطلوب حرف‌های تلخ و آسیب زننده‌ای بزنند. اما هیچ رابطه‌ای بدون گذشت و بخشش دوام ندارد. اگر رابطه‌ای پایدار و دوستی همیشگی می‌خواهید بخشنده باشید و اشتباهات کوچک و بزرگ را فراموش کنید.

راهکار پیدا کنید

- همکاری که از دستتان برمی‌آید برای هم انجام بدهید. هرگز دنبال دلیل نگردید و انتظار خاصی هم در برابر محبت به یک دوست نداشته باشید.

- حقیقت را بگویید. با احترام و صمیمیت آنچه درست است را بگویید. این مهم‌ترین رسم دوستی است.

- اتفاقات خوشایند و خاص زندگیتان را با دوست تقسیم کنید. خوشحالی را ابراز کنید و او را در خوشی‌ها شریک کنید.

- موفقیت‌های دوست خود را جشن بگیرید. هیچ چیز مثل توجه به پیشرفت و موفقیت دیگران خوشایند نیست.

- افکار، ایده‌ها و خواسته‌هایتان را با دوست‌تان در میان بگذارید و به او نشان بدهید که اعتماد کرده‌اید.

- به عقاید و باورهای هم احترام بگذارید و اگر انتقادی دارید با روشی منطقی آن را بیان کنید.

- منتظر نباشید او ذهن شما را بخواند. حرف دل‌تان را بزنید. فکرها و باورهایتان را واضح بیان کنید.

- رازهایش را حفظ کنید و دروغ نگویید.

- دوست‌تان را هم شان و هم سطح خودتان

ببینید

- از تصمیم‌های درست او حمایت کنید. حتی اگر موافق نیستید باز هم تمام تلاشتان را برای حمایت‌های عاطفی و روحی بکنید.

- واقع‌گرا باشید. دوست خودتان را با همه استعدادها و ضعف‌هایش، دقیقاً همانطور که هست بپذیرید.



۵۵۵ یافته‌های روانشناسی

حس بی نتیجه انتقام گیری

بسیاری از ما بعد از شکست‌ها یا مشکلاتی که در ارتباط با افراد برایمان پیش می‌آید به فکر انتقام گیری می‌افتیم. این حس شاید ابتدا عصبانیت شما را آرام کند اما بعد از مدتی مخرب می‌شود.

از سوی دیگر بعید است تحمل درد، آسیب و عصبانیت به شخصی دیگر بتواند به ما برای ادامه‌ای همراه با آرامش کمک کند. انتقام گیری به مرور باعث دور شدن مردم و اطرافیان مان می‌شود و زندگی امروزمان را خراب می‌کند. اگر نسبت به شخصی در زندگی تان حس انتقام دارید و اجازه می‌دهید تا این احساسات شما را کنترل کنند، نشان می‌دهد شما برای خودتان زندگی نمی‌کنید.

در حالی که می‌توانید انرژی که صرف این افکار می‌کنید را به فعالیت‌هایی با خلاقیت و سازندگی اختصاص دهید.

برای ترک خواسته‌تان برای انتقام اول بفهمید که چه زمانی برای رهاکردن این حس آمادگی دارید. اگر فکر می‌کنید مغزتان پر از افکار قدیمی است، می‌توانید همه را پاک کنید تا فضای کافی برای نوشتن یک کار جدید داشته باشید و در نهایت به بخشش فکر کنید.

۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

از هم تشکر کنید

شاید بعد از چند سال زندگی تلاش‌ها و محبت‌های همسرتان به نظر تان عادی شده باشد. آنقدر عادی که قدردانی را فراموش کرده باشید و فکر کنید به آن نیازی نیست! اما باید بدانید ندیدن تلاش‌های هم‌دیگر و قدردانی نکردن باعث بروز گله مندی و دل‌سردی می‌شود. روان‌شناسان معتقدند تشکر کردن زمانی اتفاق می‌افتد که فرد به این تشخیص برسد که بر اثر نیک‌خواهی دیگران به خصوص همسر خود به



نتایج مثبت ارزشمندی دست یافته است. باید بدانید تشکر کردن همسران از هم‌دیگر موجب تعاملات سازنده‌تر و ایجاد آرامش بیشتر آنها می‌شود که دوام زندگی مشترک را همراه دارد. در واقع قدردانی از همسر تحمل او را در برابر مشکلات زندگی مشترک بالا می‌برد و امیدواری و دلگرم شدن او را همراه دارد. عزت نفس و احساس مفید بودن در زندگی می‌شود که باعث سلامت روانی می‌شود، از دیگر نتایج قدردانی است. در مقابل نادیده گرفتن زحمات همسر عوامل مخربی در ارتباط دارد. استفاده از روش‌های گفتاری و کلامی یا نوشتن یادداشت و خریدن هدیه‌ای کوچک برای قدردانی تأثیر زیادی دارد. پس بعد از هر تلاش همسر بگویید متشکرم!

رفتارهای پرخطر در کودکان و نوجوانان به مدت زمانی که با خانواده صرف می کنند وابسته است.
- تلویزیون را خاموش کنید، گوشی موبایل و رادیو و رایانه را کنار بگذارید.
- حداقل ۴ وعده شام را باهم بخورید.
- بحث و گفتگو درباره اختلافات تان را موقع شام کنار بگذارید.
- وعده شام را از زمان پخت، خوردن غذا و جمع کردن سفره غذا در نظر بگیرید تا بیشتر باهم باشید.

یادتان باشد

اگر تلویزیون روشن باشد و همه مشغول تماشای سریال و برنامه های ویژه باشند میز شام دیگر مکان مناسبی برای تعامل نیست. در این موقعیت شما فرصتی برای تبادل اطلاعات و توضیحات و گفتگوهای مهم نخواهید داشت. میز شام مکانی است برای برقراری ارتباطات چشمی با فرزندان تان. این زمانی است که می تواند کمی با هم شوخی کنید و بخندید و مقدمات گفتگوهای بعدی را آماده کنید. این تبادلات پل برقراری ارتباط بین والدین و نوجوانان را می سازد.

ارزش های غذایی

شام خوردن برای ایجاد یک عادت تغذیه ای سالم در کودکان ضروری است. وقتی باهم غذا می خورید بیشتر متوجه میزان دریافت کالری مفید و ویتامین ها و کربوهیدرات ها در کودکان می شوید. اگر از یک عادت غذایی سالم پیروی کنید بیشتر مراقب کیفیت غذای کودک هستید، نوشابه ها را حذف خواهید کرد، سبزیجات را به بشقاب غذا اضافه خواهید کرد و فست فودها را کنار خواهید گذاشت.

غذا خوردن در کنار هم به شما این امکان را می دهد با فرزندان درباره اهمیت مواد غذایی گفتگو کنید. شما می توانید به او بگویید چه چیزهایی نیاز بدن اوست و چرا باید او از یک الگوی غذایی درست پیروی کند.

همچنین شما این فرصت را دارید که بفهمید چرا فرزندان بعضی غذاها را دوست دارد و یاد می گیرید چگونه با دستکاری در غذاها او را به خوردن غذاهای سالم تر متماایل کنید.

با وجود کار و خستگی های روزانه خودتان را متعهد کنید هر شب یک غذای ساده و سالم را با کمک همسر و کودکان بپزید.

- تنوع غذایی ایجاد کنید و کمتر غذای تکراری بپزید.

- دستورات غذایی قدیمی را با غذاهای سالم تر جایگزین کنید. یک پیترای سبزیجات از قرمه سبزی سالم تر است.

- از غذای ملل برای تنوع غذایی استفاده کنید. - به عادت های غذایی کودک توجه کنید و روی خوردن بعضی از غذاها پافشاری نکنید.

- خودتان غذاهای جدید اختراع کنید.



با هم شام بخوریم

احساسی و رفتاری در نوجوانان کمتر است.

این پژوهش نشان می دهد نوجوانانی که شب را در کنار والدین صرف می کنند سلامت روانی و اخلاقی بیشتری دارند همچنین آنها رضایت بیشتری از زندگی دارند.

به گفته پژوهشگران وعده های غذایی در کنار خانواده فرصتی برای تبادلات اجتماعی خانوادگی ایجاد می کند تا والدین و نوجوان درباره نگرانی ها و احساسات خود حرف بزنند و از بار منفی روان خود بکاهند. اگر شام در یک جمع شاد خورده شود، اثر بخش تر خواهد بود.

یک شام خوب در کنار هم نشان دهنده نظم و هماهنگی اعضای خانواده است. مارلا ایزن برگ، پژوهشگر بخش سلامت و طب نوجوانان در دانشگاه مینسوتا در آمریکا معتقد است ۶۰ درصد از والدینی که با فرزندشان غذا می خورند فرزندان با شخصیتی با ثبات، آرام و بی دردسر پرورش می دهند.

ارزش گفتگو

میز شام فرصت و بهانه ای برای گفتگوهای خانوادگی است. اگر می خواهید به کودکان ارزش یک گفتگوی سالم بدون اینکه حواس افراد خانواده با گوشی های هوشمند، رایانه ها، تلویزیون و گوشی تلفن پرت باشد را یاد بدهید.

وقتی کودک را وارد گفتگوها و بحث های سر میز شام می کنید به او مهارت گوش دادن و ابراز عقیده و بیان نظر آتش را یاد می دهید.

کودک یاد می گیرد زبان مشترک با خانواده

• ریحانه دوستدار

کار زیاد و برنامه های فشرده فرصت یک شام دورهم را برای کودک و پدر و مادرش سخت می کند. بیشتر خانواده ها متوجه اهمیت و ارزش دورهم نشستن و شام خوردن نیستند و آن را به مراسمی ویژه آخر هفته تبدیل کرده اند.

خوردن ۴ وعده شام در طول هفته در کنار خانواده، تاثیر مثبتی در رشد رفتار و آداب اجتماعی کودک می گذارد. شام خوردن در کنار خانواده با احتمال بروز چاقی، کاهش خشونت های عاطفی، اختلالات خوردن مرتبط است و مشکلات دوران نوجوانی را برای پدر و مادر کمتر می کند.

پژوهشگران در دانشگاه مک گیل و کویینز کانادا می گویند سلامت روانی نوجوانانی که به طور منظم، وعده شام را در کنار خانواده می خورند بیشتر است. این کودکان آداب دان هستند و روابط بهتری با والدین خود دارند.

وعده های غذایی خانوادگی، شاخصی مطمئن در سنجش تبادلات اجتماعی بین اعضای خانواده است؛ خواه فرزندان خانواده هنگام صحبت کردن با والدین احساس راحتی کنند یا نه.

اما به طور معمول نوجوانانی که این فرصت را دارند در کنار خانواده شام بخورند رابطه بهتری با والدین خود می سازند. «الگار» سرپرست گروه پژوهش دانشگاه مک گیل می گوید صرف شام در کنار خانواده هر چقدر بیشتر باشد مشکلات

را بشناسد و از این ابزار استفاده کند. گفتگو سر میز شام مهارت های زبانی، لغت ها و توانایی خواندن و نوشتن را در کودک گسترش می دهد. به غیر از نگرانی ها و دغدغه های مالی و اقتصادی و موضوعاتی که کودک را نگران می کنند و می ترساند شما می توانید درباره هر موضوعی سر میز شام حرف بزنید. خبرهای هیجان انگیز و ماجراهایی که در روز گذشته برایتان پیش آمده ارتباط شما را با کودک صمیمی تر می کند.

- راجع به اتفاقاتی که برای کودک افتاده حرف بزنید.

- درباره اتفاقات روزمره و همیشگی در زندگیتان با کودک حرف بزنید.

- شنونده خوبی برای کودکان باشید و اجازه بدهید او حرف هایش را بزند.

- کودک را تشویق کنید تا یک مکالمه را پیش برد و به نتیجه گیری درست برسد.

شام و هزار فایده

احساس امنیت، اتحاد و باهم بودن مهم ترین اتفاقی است که در هر وعده شام جمعی در کودکان ایجاد می شود. عادت به شام خوردن با خانواده ارزش های خانوادگی، انگیزه برای شروع یک روز دیگر، یافتن یک هویت درست و اعتماد به نفس را به کودک می آموزد.

کودکانی که به همراه خانواده غذا می خورند اطلاعات و دانش بیشتری کسب می کنند، انتظارات و محدودیت ها و قوانین خانواده را بهتر می پذیرند و کمتر از قوانین خانواده سرپیچی می کنند. کاهش

روانشناسی کودک

ترس عامل لکنت ناگهانی

لکنت زبان اختلال در روش معمولی سخن گفتن است و می تواند شکل های متفاوتی داشته باشد. برخی افراد چند حرف اول کلمه را تکرار می کنند و یا آن را می کشند. بعضی اوقات نیز توقف کامل صحبت و یا حذف تلفظ یک کلمه را شامل می شود. بعضی نیز صحبت خود را با صداهای نامتعارف قطع می کنند. اگر کودک از ابتدا به خوبی صحبت می کرده و مشکل گفتاری نداشته است اما چند هفته یا چند روز است که



لکنت پیدا کرده است، علت آن می تواند روانشناختی باشد که بهتر است توسط روانشناس بررسی شود. اضطراب کودکان، نگرانی، ترس ناشی از جریوحت والدین و ناامن بودن فضای تربیتی خانه از جمله علل روانشناختی لکنت ناگهانی زبان است. البته ژنتیک هم در این زمینه موثر است و حدود ۶۰ درصد از تمام کسانی که دچار لکنت زبان هستند در اقوام نزدیک شان افراد مبتلا به لکنت زبان وجود دارند. مشکل در فرایندهای مغزی هم سبب می شود این افراد در فرایند تکلم و در تعامل پیام های مغزی با ماهیچه ها و اندام های مورد نیاز در گفتار دچار مشکل شوند. اما لکنت ناگهانی زبان در کودکان احتمالا به علل روانشناختی مانند ترس و وحشت به وجود می آید.

بچه ها و پاهای آنها

پیشگیری از آسم کودکان با آجیل

کودکان زیادی این روزها به آسم مبتلا می شوند. آلودگی هوا که این روزها در بیشتر شهرها وجود دارد، یکی از مهمترین عوامل ابتلا به آسم است و محققان دریافته اند مصرف مغزهای آجیلی توسط کودکان ابتلا آن ها به آسم و رینیت آلرژیک را کاهش می دهد.



نتایج تحقیقات محققان موسسه کارولینسکا سوئد نشان می دهد وجود میزان بالا اسیدهای چرب پلی اشباع نشده نظیر امگا ۳ و امگا ۶ موسوم به اسید آراکیدونیک در خون با کاهش ریسک بیماری های آلرژیک در بین کودکان مرتبط است و کودکانی که دارای میزان بالای امگا ۳ در خون شان در سن ۸ سالگی بودند تا سن ۱۶ سالگی کمتر مبتلا به آسم یا رینیت آلرژیک شدند. میزان بالای اسید چرب امگا ۶ موسوم به اسید آراکیدونیک هم با کاهش ریسک ابتلا به آسم و رینیت آلرژیک در سن ۱۶ سالگی مرتبط است. مطالعات قبلی هم نشان داده اند که اسیدهای چرب امگا ۳ به پیشگیری از آلزایمر و کاهش تشدید آسیب های کبدی کمک می کند. به این ترتیب مغزهای آجیلی، ماهی های چرب نظیر ماهی سالمون، دانه کنار و روغن سویا که سرشار از اسیدهای چرب پلی اشباع نشده هستند باید در رژیم غذایی کودکان گنجانده شود.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۸ دی ماه ۱۳۵۶
(برابر با ۱۹ محرم ۱۳۹۸، ۲۹ دسامبر ۱۹۷۷) نقل شده است.

دنیادرانتظار مذاکرات کارتر در تهران

ظرف دو سه روز آینده تهران داغ‌ترین شهر خبرساز جهان خواهد بود. فردا ملک حسین پادشاه اردن و پس‌فردا پرنسنت کارتر رئیس‌جمهوری آمریکا برای مذاکره با شاهنشاه و همچنین گفتگو با یکدیگر وارد تهران خواهند شد.

ایران با هر دو کشور آمریکا و اردن روابط دوستانه و بسیار نزدیک دارد. ایران قبلاً بارها اعلام کرده است که خواستار تخلیه مناطق اشغالی اسرائیل و احقاق حقوق حقه مردم فلسطین است.

در کربلا ایرانی ها هتل ۴۰۰ اتاقی میسازند

رئیس هیات بازرگانی اعزامی به عراق در بازگشت به تهران، اولین سفر هیات بخش خصوصی به عراق را اتم بخش خواند.

دکتر مومنی درباره این سفر گفت: زمینه‌های بسیاری برای توسعه مبادلات بازرگانی بین دو کشور وجود دارد.

وی ضمن شرح گزارش کار هیات به مساله مرمت هر چه بیشتر اماکن مقدسه اشاره کرد و گفت: درباره سرمایه‌گذاری جهت جلب توریسم مذهبی مذاکرات مفصلی با مقامات عراقی انجام شد و هیات بازرگانی ایران قول همه‌گونه همکاری بمقامات عراقی را داد و بهمین لحاظ طرح ساختمان یک هتل ۴۰۰ اتاقی در کربلا با مشارکت بخش خصوصی دو کشور تهیه شد و بزودی کار ساختمان آن شروع خواهد شد.

انفجار بمب در انجمن ایران و آمریکا

خبرگزاری پارس - تهران دیشب در ساعت ۲۲/۳۰ در محل کلاس‌های انجمن ایران و آمریکا واقع در خیابان وصال شیرازی انفجاری روی داد. بر اثر این انفجار که گفته میشود بعلت کار گذاشتن یک بمب ساعتی در دستشویی ساختمان در طبقه اول بوده است خسارات زیادی به ساختمان انجمن وارد آمد و شیشه‌های بعضی از ساختمان‌های مجاور نیز در هم شکسته شد لیکن خوشبختانه هیچگونه تلفات جانی پدید نیامد. این حادثه زمانی رخ داد که در محل ساختمان موسسه کسب حضور نداشته‌است.

محدوده حرکت اتمیلبها

جزئیات مربوط به طرح حرکت یک روز در میان اتومبیل‌های شخصی تهران که خبر آن برای اولین بار در ۲۸ آذر ماه بطور اختصاصی در روزنامه اطلاعات انتشار یافت. وسیله گروه کارشناسان بررسی این طرح تهیه شد.

براساس مفاد این طرح کلیه دارندگان وسائط نقلیه شخصی تهران ملزم خواهند بود با توجه به فرد یا زوج بودن شماره پلاک اتومبیل خود در روزهای مشخصی از هفته (یک روز در میان) وسیله نقلیه خود را در محدوده مشخص از تهران بحرکت درآورند.

هزینه تحصیل فرزندان نظامیان

و کارمندان دولت پرداخت می‌شود

لایحه پرداخت هزینه تحصیل فرزندان پرسنل نیروهای مسلح شاهنشاهی و مستضعفان وزارتخانه‌ها، موسسات و شرکت‌های دولتی در خارج کشور به تصویب نهائی رسید.

متن لایحه به این شرح است:

ماده ۱- هزینه تحصیل فرزندان پرسنل نیروهای مسلح شاهنشاهی که جهت انجام ماموریت ثابت و یا تحصیل بخارج از کشور اعزام میشوند در مدت ماموریت و حداکثر تا پایان دوره اهنمائی یا معادل آن از محل اعتبارات مصوب نیروهای مسلح شاهنشاهی پرداخت میشود.

قیمت انواع شیشه کاهش خواهد یافت

توزیع شیشه در تهران به زودی ۲۲ تا ۳۰ هزار مترمربع رسید و سهمیه ماهانه شهرستان‌ها نیز تا ۴۰۰ هزار مترمربع افزایش یافت.

امروز گفته شد ظرف یک هفته آینده حدود ۶ هزار تن شیشه وارداتی که از یک میلیون مترمربع تجاوز خواهد کرد ترخیص و روانه بازار خواهد شد. با افزایش توزیع حجم عرضه شیشه در تهران تقریباً متعادل شد و بعضی روزها تا ۳۰ هزار مترشیشه تولید داخلی توزیع می‌گردد، افزایش عرضه روی قیمت تاثیر گذاشته و قیمت‌ها برای انواع شیشه بر مصف با متری ۲۵۰، ۲۰۰، ۱۵۰، ۱۰۰، ۷۵، ۵۰، ۳۵، ۲۵، ۱۵، ۱۰، ۵ و ۳ میل برآورد است.

قاب امروز



عمارت مسعودیه-تهران /عکس از: مهدی بیطرفان

سرایه

ای مونس روزگار چونی بی من
ای همدل غمگسار چونی بی من
من بارخ چون خزان خرابم بی تو
تو بارخ چون بهار چونی بی من

بندیز رگان

- حقیقت انکارناپذیر است. بدخواهی ممکن است به آن حمله کند. ممکن است نادانی آن را به استهزا بگیرد، اما سرانجام حقیقت بایدار خواهد بود.

وینستون چرچیل

سوڊوڪو

2.87

	၈					၃	၁	
	၁			၈	၆	၄		
၄		၃	၃			၇		
			၃	၅		၇		
			၆		၁			
		၁		၃	၇			
		၇			၈	၅		၃
		၄	၅	၆			၃	
	၃	၇					၆	

۳	۸	۲	۱	۷	۴	۵	۶	۹
۵	۶	۹	۳	۸	۲	۱	۷	۴
۱	۷	۴	۵	۶	۹	۳	۸	۲
۲	۳	۸	۴	۹	۱	۷	۵	۶
۷	۱	۵	۲	۳	۶	۴	۹	۸
۴	۹	۶	۸	۵	۷	۲	۳	۱
۶	۲	۳	۷	۴	۸	۹	۱	۵
۸	۵	۱	۹	۲	۳	۶	۴	۷
۹	۴	۷	۶	۱	۵	۸	۲	۳

حل ۲۰۸۶

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

تعلیم یافتن	انثری از ویکتور هوگو	افزوده شدن	تفرس	متاف	روز جشن	تازه بالغ شده
بلند، والا	منه برقی	شیر خوردنی	مرگبار	شهر آذری	ماهی بر خوردر	کناره
ومشی	پهلوان	نهر	بیماری	شهر آذری	صورت اظهار درد	پشت سر
غرور	تاکتون	محرا	تر و تازه	شهر آذری	ماهی فرنگی	ماه فرنگی
شیر درون لوله	مجنس	مشهور	شهری	شهر آذری	ماهی فرنگی	ماهی فرنگی
شکارچی	چاره اندیشی	شهری	شهری	شهر آذری	ماهی فرنگی	ماهی فرنگی